

Université du Québec à Rimouski

INTROSPECTION SENSORIELLE : ÉMERGENCE ET DEVENIR DU SENS

Un itinéraire d'auto-accompagnement

Mémoire présenté
comme exigence partielle de
la maîtrise en étude des pratiques psychosociales

PAR

© MARTINE RAPIN

Janvier 2012

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

Composition du jury :

Diane Léger, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Jean-Marc Pilon, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Jeanne-Marie-Rugira, codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Marc Humpich, examinateur externe, Université Fernando Pessoa à Porto, Portugal

Dépôt initial le 9 avril 2011

Dépôt final le 9 janvier 2012

Je dédie ce mémoire à toutes les personnes que j'ai rencontrées sur mon chemin d'accompagnatrice. Sans nos questionnements réciproques, cette recherche n'aurait jamais pris jour. Recevez mon infinie reconnaissance.

REMERCIEMENTS

Cette recherche arrive à terme après un long cheminement, je veux remercier toutes les personnes qui m'ont accompagnée dans mon parcours en commençant par Jean-Marc Pilon, mon directeur de recherche, professeur en psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski, sans qui cette recherche n'aurait jamais abouti. J'honore la fidélité de son engagement auprès de moi, la pertinence et la rigueur de son enseignement, son attention constante à faire éclore ma propre pensée, son respect infini de l'autre et du « Grand autre ». Il restera pour moi un modèle dans l'accompagnement.

Je dois un merci tout particulier à Jeanne-Marie Rugira, ma codirectrice, professeure en psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski. Dans le parcours québécois de ma recherche, elle fut mon mentor dans son rôle exigeant d'accompagnatrice de changement. Ses compétences ou plutôt son don en relations humaines m'a beaucoup inspirée. Sa confiance dans la potentialité de l'être et de l'humain a été un encouragement pour avancer. De tout cœur merci.

Je remercie Danis Bois, professeur à l'Université Fernando Pessoa à Porto, fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Grâce à ses recherches et à ses enseignements, j'ai eu accès au sens profond de l'existence. Il m'a permis de faire ma recherche dans un des cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie, l'introspection sensorielle. Pour tout ce que j'ai reçu de lui, pour sa générosité d'âme, je lui dois une gratitude infinie.

Je remercie Didier Austry et Marc Humpich, professeurs en psychopédagogie perceptive à l'Université Fernando Pessoa à Porto qui m'ont accompagnée dans les premières étapes de ce travail.

Un grand merci à mes amis cochercheurs français : Marianne, Marie-Hélène, Ghislaine, Philippe, Michel, pour tous ces moments de travail et de partage en commun.

Un grand merci à mes amis cochercheurs québécois : Sylvie, Suzanne, Claude, Marc-Antoine, Marja, Marie, Josée, Aurélie Thuy, pour leur bienveillance, leur accueil et nos échanges éclairants.

Je voudrais remercier tout particulièrement Murielle Barazer pour son appui fidèle et son aide technique indispensable.

Merci à ma mère pour son soutien inconditionnel et son amour à toute épreuve.

Merci à Eric, mon fils, pour son infini respect pour ma vie et qui a su de près ou de loin m'accompagner de sa solide présence.

Merci à Julia, ma fille dans l'au-delà, je lui dois mes dépassements et ma persévérance à être là où je me tiens maintenant.

« Je suis intimement pétri de la certitude que la qualité de ma vie de chaque instant dépend de mon acquiescement à ce que je perçois, vis et découvre durant mon introspection quotidienne et de la mise en œuvre, la mise en pratique de ce qui se dévoile ainsi. »

André Loop

« Aujourd'hui la présence à moi devient présence en moi »

André Loop

(Propos tenus par un participant à un stage de formation personnelle en juillet 2007)

RÉSUMÉ

Cette recherche, menée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, avait comme visée la réflexion sur ma pratique de formatrice en vue de la renouveler, de la modéliser, d'en produire du sens et de la connaissance intelligible et partageable. Praticienne en somato-psychopédagogie, j'ai choisi de réfléchir spécifiquement sur ma pratique d'accompagnatrice des groupes en formation. Ces groupes rassemblent des adultes, qui veulent travailler à partir des théories et pratiques du Sensible dans une visée de développement personnel.

Parmi les outils d'accompagnement en somato-psychopédagogie, l'introspection sensorielle est mon moyen de prédilection pour ce travail d'accompagnement dans ces groupes en formation. Ces adultes sont engagés dans une démarche compréhensive de sens par la médiation du corps Sensible. Le travail d'accompagnement se base sur le sens qui se donne au cœur de l'expérience introspective. Accompagner le sujet à créer des conditions d'expérience, à savoir saisir le sens dès son émergence à son intelligibilité. L'autre enjeu de cette pratique, c'est de travailler au dialogue intersubjectif au service du devenir du sujet et de sa vie.

Au fur et à mesure que ma démarche réflexive sur ma pratique avançait, je réalisais que j'avais besoin d'apprendre à faire avec moi ce que je prétendais faire avec mes étudiants. J'étais en quête d'une cohérence entre ce que j'enseigne et ce que j'incarne. Cette perspective de recherche portant sur la question de l'auto-accompagnement répondait à mon besoin de cohérence et à mon besoin de former à l'autonomie. Mon thème de recherche a alors muté vers l'auto-accompagnement dans une démarche compréhensive du sens, par la médiation de l'introspection sensorielle. Ce projet de recherche a été mené dans une perspective épistémologique de type compréhensif et interprétatif, selon une approche qualitative et par la méthode heuristique.

Les résultats de ma recherche m'ont permis de tracer les contours d'une démarche d'auto-accompagnement dans le paradigme du Sensible à partir de mon expérience singulière étudiée dans une cohérence totalement inductive.

Les mots clés :

Recherche - heuristique - Fasciathérapie - Somato-psychopédagogie - Introspection sensorielle - Le rapport au corps - Émergence et donation de sens - Auto-accompagnement – Paradigme du Sensible – Méditation

ABSTRACT

The first intent of my research, which I conducted as part of a master's degree in the study of psychosocial practices, has been to reflect on my own practice as a trainer with the hopes of renewing my teaching model, and producing new, understandable, meaningful and shareable knowledge. As a practitioner in the field of Somatic psycho-pedagogy, I have specifically chosen to reflect on my practice as an adult group councilor. The groups I work with are constituted of adults who have chosen to work with the theories and practices referred to as 'Sensitive body development', as a means to personal growth.

Among the therapeutic tools I use in order to accompany groups in somatic-psychopedagogy, 'sensory introspection' is my medium of predilection. I believe that it best serves to help adults commit to the comprehensive process of building meaning by mediation of the Sensitive body. In doing so, the counseling work is better able to be in-tune with the sense of meaning that emerges from the experience of introspection; therefore, better accompanying subjects in creating their own experimental conditions and helping them grasp the sense of meaning from its point of emergence and holding on to it until its moment of intelligibility. The other issue of this practice is to work within the inter-subjective dialogue mode which aims for each person to be the center point of his/her own life.

As my reflective process gathered momentum, I realized that I needed to apply upon myself the schooling I intended to apply to my students. I needed to build a sense of consistency between what I wanted to teach and who I was. This research perspective concerning the issue of self-support responded to my need for consistency as well as my wish to promote autonomy. My research then modified its course to take into consideration the principle of self-support in a comprehensive process towards building meaning through the mediation of sensory introspection. This research project was conducted in an understanding and interpretative epistemological realm, in accordance with a qualitative method and heuristic method.

The results of my research have enabled me to trace the contours of a self-support process within the paradigm of the Sensitive body in total coherence with my own inductive experience.

Keywords:

Research - heuristic - Fasciatherapy - Somato-psychopedagogy - Sensory Introspection - The relation to the body - Emergence and offering of meaning – Self-Support - Paradigm of the Sensitive Body.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES	xvii
CHAPITRE 1 : INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 2 : COMMENT ÊTRE FIDÈLE À CE QUE J’AI RENCONTRÉ : UN LONG CHEMIN À LA RECHERCHE DU SENS	5
2.1 Mon parcours personnel	5
2.1.1 La soif de sens au creux du cœur	5
2.1.2 De la mort et du non-sens comme socle de ma soif de sens	6
2.1.3 Le sens me rejoint au cœur d’une expérience de noyade.....	8
2.1.4 Devenir sujet : Un chemin de conquête du sens et de rapport de proximité avec l’être	9
2.1.5 Cheminer vers mon devenir, une voie pleine de sens	12
2.1.6 Perdre un enfant, le sens mis à dure épreuve	13
2.1.7 Un déplacement, pour me reconstruire	16
2.1.8 Un voyage : une rencontre avec ma vie	17
2.1.9 Un déplacement intérieur qui conduit vers une nouvelle question	18
2.2 Mon parcours professionnel	21
2.2.1 D’où je viens : ma première profession	21
2.2.2 Une nouvelle orientation professionnelle : ma rencontre avec la fasciathérapie.	21
2.2.3 Une évolutivité : la somato-psychopédagogie	22
2.2.4 Mon expérience de formatrice	23
2.2.4.1 Création d’ateliers de mobilisation introspective	24
2.2.5 Le Mestrado : un moyen de remettre en question ma pratique	26
2.2.6 Une opportunité au changement	27
2.2.7 Une année sabbatique sur une terre d’exil	28
2.2.8 Une période de transition	31
2.3 Récit d’un voyage : une voie de formation.....	32
2.3.1 Ma deuxième expérience fondatrice	33
2.3.2 Une écoute inspirante.....	34
2.3.3 Une écriture inspirée	35
2.3.4 Je me souviens... sur mon chemin d’accompagnatrice... ..	36
2.3.5 Un moment fondateur de sens.....	37

2.3.6	Devenir soi au milieu des autres.....	38
2.3.7	Mon premier Eurêka : un nouveau thème de recherche	40
2.4	Une nouvelle question de recherche	40
2.4.1	Mes objectifs de recherche.....	41
2.5	La recherche du sens à notre époque	41
2.5.1	La modernité et la perte de sens	41
2.5.2	Les conséquences de la perte de sens sur la vie individuelle et collective.....	43
2.5.3	La perte de sens : source de pathologies	46
2.6	Pertinence scientifique de ma recherche	47
2.6.1	La question du sens dans l'enseignement supérieur.....	48
2.6.2	La question du sens dans la formation des adultes.....	49
2.6.3	Les promesses d'un travail sur le sens depuis l'expérience Sensible.....	50
CHAPITRE 3 : MON RÉSEAU NOTIONNEL		51
3.1	Notions du sens	51
3.1.1	Un peu d'histoire.....	52
3.1.2	La question du sens selon Jean Grondin	53
3.1.3	Notion de sens selon Danis Bois : l'advenir, le lieu du « saisissement » du sens.....	55
3.1.3.1	Le développement du sens depuis l'advenir.....	57
3.1.3.2	Le passage de l'expérience du corps Sensible au sens.....	58
3.1.3.3	Le passage du sens à la réflexion	59
3.1.3.4	La provisoireté du sens.....	61
3.2	Notion de l'introspection	61
3.2.1	Quelques auteurs qui ont parlé de l'introspection	61
3.3	Notion de l'introspection sensorielle dans le paradigme du Sensible.....	64
3.3.1	Vers une définition du Sensible.....	64
3.3.2	Situer l'introspection sensorielle dans la somato-psychopédagogie	65
3.3.2.1	Son cadre pratique	66
3.4	Notion d'auto-accompagnement.....	70
CHAPITRE 4 : L'EXPLORATION ET LA COMPRÉHENSION DE MA DÉMARCHE DE RECHERCHE.....		71
4.1	Posture épistémologique	71
4.1.1	De la pratique comme source de connaissance, à la recherche	71
4.1.2	La dimension ontogénique du projet de recherche.....	72
4.1.3	L'implication du praticien chercheur en première personne.....	73
4.1.3.1	Les risques de la démarche d'un praticien chercheur dans le paradigme du Sensible	74

4.2	La séquence de l'exploration dans la démarche heuristique	75
4.2.1	L'exploration pendant le sommeil	77
4.2.2	L'exploration de mon thème par la tenue d'un journal de recherche dans le paradigme du Sensible	77
4.2.2.1	Du journal de bord au journal de recherche	77
4.2.2.2	Le contenu de mon journal de recherche	78
4.2.2.3	L'importance de l'acte d'écriture dans un journal de recherche.....	79
4.2.2.4	Depuis quel lieu l'écriture se donne.....	80
4.2.2.5	Apport de l'écriture dans l'analyse de mes données.....	81
4.3	La séquence de la compréhension dans ma recherche heuristique.....	81
4.3.1	La première phase : la lecture et relecture de mon journal de recherche	82
4.3.2	La deuxième phase : l'explicitation des introspections sensorielles sous la forme d'un récit	83
4.3.2.1	Expliciter et développer	83
4.3.2.2	Clarifier le sens	84
4.3.2.3	Faire des liens	85
4.3.2.4	La créativité	85
4.3.2.5	La forme du texte	85
4.3.2.6	L'essorage	85
4.3.3	La troisième phase : le dialogue compréhensif.....	86
4.3.3.1	Vers la fin de la séquence de la compréhension	89
4.4	La quatrième séquence du processus heuristique : la communication	91

CHAPITRE 5 : LE CHEMIN DE MON ITINÉRAIRE D'AUTO- ACCOMPAGNEMENT AU CONTACT DES INTROSPECTIONS SENSORIELLES.... 93

5.1	Introduction	93
5.2	Contextualisation	96
5.3	Mes introspections sensorielles, les pierres de gué sur le chemin périlleux de l'auto-accompagnement.....	97
5.3.1	Récit de l'introspection sensorielle n°1 (mars 2010) : un imperçu qui se dévoile.....	97
5.3.1.1	Explicitation du récit en différé	98
5.3.1.2	Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté	100
5.3.1.3	Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la première introspection sensorielle.	101
5.3.1.4	Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données	103
5.3.2	Récit de l'introspection sensorielle n°2 (avril 2010) : la responsabilité du choix.....	104
5.3.2.1	Explicitation du récit en différé	104
5.3.2.2	Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté	106
5.3.2.3	Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°2.....	106

5.3.3	Récit de l'introspection sensorielle n°3 (avril 2010) : le chemin de la verticalité	107
5.3.3.1	Explicitation du récit en différé	108
5.3.3.2	Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la troisième introspection sensorielle	110
5.3.4	Récit de l'introspection n°4 (3 mai 2010) : une disponibilité au changement	111
5.3.4.1	Explicitation du récit en différé	112
5.3.4.2	Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la quatrième introspection sensorielle	114
5.3.5	Récit de l'introspection sensorielle n°5 (4 mai 2010) : apprendre à recevoir pour apprendre à donner	115
5.3.5.1	Explicitation du récit en différé	116
5.3.5.2	Analyse des réflexions écrites en post-immédiateté	119
5.3.6	Récit de l'introspection sensorielle n°6 (5 mai 2010) : une nouvelle réciprocité	120
5.3.6.1	Explicitation du récit en différé	120
5.3.6.2	Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°6	123
5.3.6.3	Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données	123
5.3.7	Récit de l'introspection sensorielle n°7 (6 mai 2010) : une nouvelle quête de liberté	125
5.3.7.1	Explicitation du récit en différé	125
5.3.7.2	Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données	126
5.3.8	Récit de l'introspection sensorielle n°8 (juillet 2010) : un sentiment d'appartenance	128
5.3.8.1	Explicitation du récit en différé	129
5.3.8.2	Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°8	132
5.4	Et après les introspections sensorielles	133

CHAPITRE 6 : LE PROCESSUS D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DANS LA CONSTRUCTION DE SENS AU CONTACT DE MES INTROSPECTIONS SENSORIELLES 135

6.1	La temporalité et le processus de construction de sens en situation d'introspection sensorielle	136
6.1.1	La micro temporalité du sens : <i>in expérience</i>	136
6.1.1.1	Première orientation de sens : mon rapport à moi	139
6.1.1.2	Deuxième orientation de sens : mon rapport au sensible	141
6.1.1.3	Troisième orientation de sens : mon rapport au sens proprement dit	146
6.1.1.4	La quatrième orientation de construction de sens : mon rapport aux liens	153
6.1.2	La micro temporalité dans le processus de construction de sens en post-immédiateté	157
6.1.2.1	Mon rapport à mon conditionné : j'apprends de mes sentiments, de mes pensées, en post-immédiateté	159
6.1.2.2	Mon rapport à mes besoins en post-immédiateté	159
6.1.2.3	Mon rapport à l'auto-accompagnement en post-immédiateté	160

6.1.3	La macro-temporalité dans le processus de construction de sens en différé lors de l'écriture d'un journal de recherche	161
6.1.3.1	Les prises de conscience en différé de mon conditionné, mes contradictions, mes croyances galères, mes peurs.	162
6.1.3.2	Mon deuil	164
6.1.3.3	Ma transition	164
6.1.3.4	Mon renouvellement	165
6.1.3.5	Les conséquences de mon renouvellement	168
6.1.3.6	Mes ressources dans mon auto-accompagnement	169
6.1.3.7	Mon changement de représentation	172
6.1.4	La temporalité du processus de construction de sens en différé pendant l'analyse de mes données	174
6.1.4.1	Elle m'informe de mon conditionné	176
6.1.4.2	L'écriture de l'analyse de données me met en lien avec mon rapport au Sensible	177
6.1.4.3	L'écriture de l'analyse, m'apporte de nouveaux faits de connaissance.....	177
6.1.4.4	L'analyse m'apporte de nouveaux questionnements	178
6.1.4.5	L'analyse des données m'apporte une continuité dans l'auto-accompagnement.....	179
6.1.5	Autres constats majeurs émergents de mon analyse	181
6.1.6	Un modèle d'auto-accompagnement dans le paradigme du Sensible.....	182
6.1.6.1	Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement.....	184
6.1.6.2	Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement.....	185
6.1.6.3	Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible	188
6.1.6.4	Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible	189
6.1.6.5	Les invariants de la traversée d'un Être-Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement.....	193
6.1.7	Mon dernier Eurêka : Le sens existentiel de ma maîtrise se dévoile	194

CONCLUSION : DE L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT AU CONTACT DU SENSIBLE : VERS QUELLE COMPRÉHENSION DE L'ACCOMPAGNEMENT ?....	197
--	-----

BIBLIOGRAPHIE.....	203
--------------------	-----

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Interrelation et séquence des processus de recherche heuristique (Craig, 1988 : 20)	2
Tableau 2 : La saisie : accueil, promptitude, mise en sens immédiat	56
Tableau 3 : Eléments qui composent mon journal de recherche	79
Tableau 4 : L'acte d'écriture dans le Sensible	81
Tableau 5 : Les différentes étapes de l'analyse du récit des introspections sensorielles	85
Tableau 6 : Particularités et fonctions du mouvement interne	142
Tableau 7 : Les différents modes de saisie des prises de conscience	147
Tableau 8 : Informations et apprentissages à travers les prises de conscience	148
Tableau 9 : Les différentes orientations des faits de connaissance	150
Tableau 10 : Les différents signifiants des faits de connaissance	150
Tableau 11 : Le dialogue entre les prises de conscience et les faits de connaissance	151
Tableau 12 : Les différents secteurs de la transformation	152
Tableau 13 : Les deux types de remémorations spontanées et leurs origines	155
Tableau 14 : Les différents secteurs de mon renouvellement	166
Tableau 15 : L'axe psychique	171

LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Les différents niveaux de sens dans la micro temporalité <i>in expérience</i>	138
Figure 2 :	La micro temporalité de la construction de sens en post-immédiateté	158
Figure 3 :	La macro temporalité du processus de construction de sens en différé.....	163
Figure 4 :	La macro temporalité du processus de construction de sens pendant l'analyse des données.....	175
Figure 5 :	Les différentes formes de réciprocités rencontrées sur mon chemin d'auto- accompagnement dans le paradigme du Sensible	181
Figure 6 :	Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement	183
Figure 7 :	Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement.....	186
Figure 8 :	Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible	187
Figure 9 :	Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible	190
Figure 10 :	Les invariants de la traversée d'un Être- Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement	192

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

Ce projet de recherche a constitué pour la praticienne-chercheuse que je suis un défi de taille. C'est avec enthousiasme que j'ai entamé, il y a de cela plus de deux ans, cette recherche dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. Française d'origine, ce projet exigeait de moi que je consente à m'installer pour quelque temps en Amérique du Nord, loin de ma terre natale. Je me suis engagée corps et âme dans ce projet de recherche et de formation. Immergée dans la culture québécoise et dans la culture spécifique de cette maîtrise unique, je caressais le projet de renouveler ma pratique professionnelle, de favoriser la transformation de la praticienne que je suis et de produire du sens et de la connaissance à partir de mon expérience personnelle, relationnelle et professionnelle.

Comme tout bon praticien, je ne connaissais rien au monde de la recherche. Aussi, j'étais loin de m'imaginer qu'il était possible de faire une recherche immergée dans ma pratique et dans mon expérience subjective. Mes professeurs nous proposaient des perspectives épistémologiques et théoriques qui permettaient d'étudier la pratique et l'expérience vécue par le praticien au cœur de son action ou de son parcours personnel ou professionnel. Dans toutes les voies que j'ai fréquentées, la méthode heuristique semblait être la mieux adaptée pour accompagner ma démarche de praticienne chercheuse impliquée dans une réalité subjective certes, mais aussi relationnelle, multi systémique et complexe. La notion d'heuristique ou encore d'Eurêka vient de l'adjectif grec « Heuretikos » qui veut dire « inventif ». Le verbe correspondant renvoie dans la langue française au verbe

«trouver ». Ce qui dans le champ de la recherche inductive évoque l'idée de s'immerger dans son expérience pour trouver du sens, de la connaissance et de la cohérence pratique. C'est justement dans ce souci de cohérence que la question de recherche qui va accompagner tout mon cheminement à cette maîtrise m'est apparue. La question s'est ainsi formulée dans mon esprit : comment mon itinéraire d'auto-accompagnement au contact du sensible m'a appris à saisir à son émergence le sens qui se donne au sein de mes introspections sensorielles et de m'accompagner dans l'actualisation de son devenir ?

Mon directeur m'invitait à développer ma singularité et je me sentais libre d'exprimer ma créativité.

Le processus de la méthode heuristique : une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. (Craig, 1988 : 1)

J'ai donc suivi le modèle méthodologique de Peter Erik Craig, pour structurer mon mémoire. J'ai choisi de donner comme cadre à ma recherche les différentes séquences qu'il propose pour la conduite d'une démarche de trouvaille grâce à la méthode de recherche heuristique. Craig propose un processus spiralé qui se déroule de manière non linéaire et pourtant cohérent et séquencé articulé en quatre étapes principales, à savoir : la question de recherche, l'exploration, la compréhension et enfin la communication. (Craig, 1988 : 20)

Tableau 1 : Interrelation et séquence des processus de recherche heuristique (Craig, 1988 : 20)

Question de recherche		
Exploration	compréhension	communication

Ce mémoire s'articule en six chapitres qui se déroulent dans une dynamique d'interdépendance incontestable. Dans un premier temps, au chapitre 2, je présente l'émergence de la question qui a occasionné et guidé toute cette recherche. Je trace le chemin de ma démarche compréhensive de sens à travers mon parcours personnel et professionnel. Ce qui illustre la quête de sens par laquelle je suis passée pour m'amener à réfléchir sur la question de l'auto-accompagnement au contact du corps Sensible.

Dans le troisième chapitre, je conclus la partie que Craig désigne comme étant l'étape de la question. Je présente le réseau notionnel sur lequel est appuyée cette recherche. Je définis ainsi les concepts importants en lien avec ma question et mes objectifs de recherche. Je prends le temps de bien situer les notions de sens, d'introspection et d'auto-accompagnement de manière générale pour terminer en les situant dans le paradigme du Sensible.

Avec le quatrième chapitre, commence l'exploration. Dans ce chapitre, je reviens sur les enjeux épistémologiques et méthodologiques qui traversent et orientent ce mémoire. La méthode de recherche heuristique, en décrivant la posture du chercheur, prend le temps d'expliquer quel chemin il a emprunté pour réaliser toutes les étapes de la recherche heuristique.

Le cinquième chapitre débute l'étape de la compréhension. Je décris bien mon itinéraire d'auto-accompagnement par la médiation du corps Sensible. Je décris et décrypte le sens qui a émergé et qui a accompagné mon devenir de femme et de praticienne chercheuse à partir de huit introspections sensorielles. Ces données de recherche ont été recueillies du mois de mars au mois de juillet 2010. Ces données ont été présentées sous forme d'un récit que j'ai pris le temps d'analyser au terme de ma démarche de collecte de données.

Le dernier chapitre clôt la phase de la compréhension. Par une démarche d'analyse qualitative par catégorisation et d'inspiration de la théorisation ancrée, je procède à une méta-analyse du contenu du chapitre 4. Ce chapitre donne à voir la question de la

temporalité, de la rythmicité, de l'évolutivité à l'œuvre dans des processus de transformation personnelle, de renouvellement de pratiques relationnelle et professionnelle, d'émergence et du devenir du sujet qui saisit son sens. La production de savoirs est au bout de tout ce processus de recherche. Une construction de mon propre modèle d'auto-accompagnement par la médiation du corps Sensible me permet en bout de course de redéfinir le concept d'auto-accompagnement, telle que mon expérience le donne à voir.

Ce mémoire se couronne d'une brève mais complète conclusion. Ainsi se présente la dernière partie de la démarche heuristique celle de la communication. Une étape qui prend chair par le dépôt du mémoire et toute autre forme de diffusion des résultats de cette recherche.

CHAPITRE 2

COMMENT ÊTRE FIDÈLE À CE QUE J'AI RENCONTRÉ : UN LONG CHEMIN À LA RECHERCHE DU SENS

« La vie n'a de sens que pour un être qui prend sa propre vie en main, qui en fait en quelque sorte une œuvre d'art. »

Grondin, 2003 : 22

2.1 MON PARCOURS PERSONNEL

2.1.1 La soif de sens au creux du cœur

D'aussi loin que je me souviens, le sens de la vie, la place du rapport à la vie, à ce qui fait sens et rend vivant dans une existence, a toujours été pour moi une question essentielle. Je me souviens de moi enfant, je passais des heures et des heures à m'interroger sur l'origine de l'homme et sur sa destinée. J'étais souvent envahie par un sentiment de nostalgie, un vague à l'âme apparaissant soudainement, sans raison apparente et semblant surgir du fin fond de mon âme. Je me vivais en manque. Que me manquait-il donc dans ces moments-là? J'étais peut-être aux prises avec un sentiment qu'Arouna Lipschitz, (2009) nomme comme étant une « nostalgie d'un ailleurs ». Est-ce que je souffrais d'une nostalgie de l'ailleurs depuis ma venue au monde ? Je me vivais dans tous les cas comme hantée par le souvenir de quelque chose qui semblait vraisemblablement absent, là où je me tenais dans ma quotidienneté d'enfant, et dont je m'ennuyais. Pour tenter de documenter cette soif viscérale de sens qui a orienté mon existence, je voudrais me référer à deux expériences

fondatrices qui ont marqué la période cruciale de ma jeune enfance passée dans la région du Loiret au sud de Paris, en France vers le milieu du siècle dernier.

2.1.2 De la mort et du non-sens comme socle de ma soif de sens

« La question du sens de la vie présuppose que ce sens ne va pas, ne va plus de soi. »

Grondin, 2005 : 24

À l'époque où je débute cette recherche, j'étais dans un moment où le sens ne se donnait plus d'emblée. Je sortais doucement d'une longue période de deuil extrêmement éprouvant. Mon désir de vivre comme ma force de résilience avaient été rudement mis à l'épreuve par le décès de ma fille. Je me mobilisais donc ardemment pour me refaire une santé physique et psychique. Je rencontrais un immense sentiment de non-sens existentiel qui semblait me ligoter entièrement. Lors d'une introspection sensorielle¹, mon moyen privilégié d'auto-accompagnement et d'accompagnement des autres, un deuil premier qui a marqué mon enfance remonta à ma conscience. J'ai revécu ainsi cette expérience avec toute l'intensité de la situation ancienne qui se redonnait dans l'immédiateté de mon expérience introspective. Ma mémoire resurgissant du passé me plongeait alors au cœur d'un événement que j'avais complètement oublié, voire refoulé. Dans l'instant, j'étais immergée dans l'expérience du décès de ma petite sœur survenu alors que j'avais 2 ans et demi. Lors de cette introspection, plusieurs moments de deuil remontèrent en même temps à ma conscience, mais celui-ci s'imposa avec plus de relief et d'évidence. Toute ma chair était devenue terrain d'expression de cet événement de mon passé que je n'avais pu traiter à l'époque. Que peut donc signifier la mort dans la vie d'un enfant si jeune ? Comment un enfant de cet âge peut-il donc se débrouiller seul avec une expérience de confrontation aussi

¹ L'introspection sensorielle est un des cadres pratiques de la somato-psychopédagogie avec l'approche manuelle et gestuelle. Elle permet de s'exercer à une activité introspective. Elle est une éducativité à l'attention, à la relation au mouvement interne, à la saisie de contenus de sens émergent. Dans le cadre théorique, j'explique l'introspection sensorielle dans le paradigme du sensible.

violente avec le non-sens ? Cette expérience m'avait jetée dans un immense vide existentiel. Un vide dans l'espace et dans le temps. Un vide avec lequel je me suis battue ma vie durant et qui a mobilisé intensément la démarche de quête de sens qui a accompagné la majeure partie de ma vie d'adulte. Pour revenir à mon expérience introspective :

Je suis en groupe, mais au cœur de mon introspection sensorielle. Ma chair est de plus en plus imprégnée de silence et tout à coup je me vois dans l'ancien appartement de mes parents, je suis accroupie contre le mur blanc de l'entrée, toute recroquevillée sur moi-même. Je suis consciente de ce qui se joue autour de moi, je me sens comme paralysée et en même temps traversée par la douleur qui débordait de ma mère et de ma grand-mère. Je suis ankylosée d'impuissance et d'incompréhension. Aucun son ne peut sortir de ma bouche, pas même la question : que se passe-t-il ? Je sais... au plus profond de moi je sais... quand la sentence arrive : « c'est fini, Elisabeth est morte. » Le temps n'existe plus, le lieu m'échappe, l'évènement se volatilise, je perds la mémoire. Je ne sais plus qui je suis ni où je suis au cœur de ce non-sens. Alors une question me hante : pourquoi elle et pas moi ?... Je me sens transparente au monde. Quelqu'un peut-il me voir ? Quelqu'un peut-il me parler ? (Extrait des journaux de bord², 2007)

À postériori, je prends la mesure de l'importance de cet évènement dans mon existence. Je vois que j'ai vécu tous les autres deuils de ma vie sur ce modèle. Le modèle de cette première rencontre de l'absurde, du non-sens et de ce sentiment d'incompréhension qui m'a si souvent habité. Je vois toutes les fois où, dans ma vie, j'ai été dans des contextes avec un sentiment étouffant de ne rien y comprendre. Je me vois là, bloquée, quasi muette, avec une impression d'être privée de ma pensée, de ma parole et de ma place de sujet, seule et détonante dans la cohérence d'ensemble. Je suis en train de toucher à la genèse de ma soif de sens et à la motivation première qui a fait de la question de sens une pierre angulaire de mon existence. Ce n'est ainsi pas étonnant que le sens soit au cœur de ma recherche.

² À cette époque, je tenais des journaux de bord, qui sont devenus des journaux de recherche au moment de ma recherche. Je vais en parler dans le chapitre 4.

2.1.3 Le sens me rejoint au cœur d'une expérience de noyade

« La vie n'a de sens que parce que je suis née, donc parce que ma naissance est 'derrière' moi et que ma vie 'va' ou s'en va quelque part ».

Grondin, 2005 : 29

Je me souviens : j'ai sept ans, je suis à l'école primaire. Nous sommes à la piscine avec la classe. Je ne sais pas nager et j'ai peur de l'eau. Je marche doucement dans le petit bain de la piscine et en passant devant le toboggan, je suis heurtée par une copine qui descend à toute vitesse en faisant une glissade et je coule au fond du bassin. J'ai peur et je me débats du mieux que je peux. Au bout de mes forces, dans ce combat désespéré pour ma vie, je lâche prise. Vaincue, quelque chose en moi se relâche et j'accepte de couler, tant pis si je dois mourir. Puis subitement, un état de sérénité m'envahit, un bien-être immense dans mon corps me submerge. De nouveau, étonnamment, je respire. Je ne comprends pas du tout comment il est possible de respirer dans l'eau. Mais je constate que malgré l'inconcevable de cette situation je me sens réellement bien. Ma conscience est d'une vigilance absolue. Je perçois mon corps léger, comme débarrassé de la lourdeur de ses pensées et animé d'un mouvement interne, qui me donne dans l'instant un sentiment d'existence très fort. Je vis un état de douceur, de paix, et d'immense liberté. Je me meus avec grâce, je me découvre dans un lieu intérieur plein de beauté. Le temps n'existe plus dans ce présent, présent à lui-même. Dans ce moment d'intensité extrême, j'accepte mon destin sans me préoccuper de son devenir. Au bout d'un moment, la même copine de classe qui m'a vu couler vient à ma rescousse, elle me ramène à la surface de l'eau et me redonne ainsi à ma vie. (Extrait des journaux de bord, 2000)

Lorsque je repense à cette expérience aujourd'hui, je reconnecte le sentiment d'étrangeté face au monde qui m'entourait, que je vivais en sortant du fond de la piscine. Ce sentiment d'étrangeté était accompagné de la surprise d'avoir pu respirer dans l'eau en plus d'avoir fréquenté au cœur de cette expérience un lieu de profondeur, habité par un mouvement incarné dans la chair. J'étais dans une conscience ample, mais aussi dans un état de vigilance extrême, de douceur infinie et de lieu de repos pour la pensée. J'ai le sentiment que cette expérience m'a permis d'immerger l'espace d'un instant dans une expérience ultime de sens, le sens de la vie, de ma propre vie. Une expérience intense de présence à moi et à l'instant. J'ai la certitude d'avoir fréquenté un lieu suprême que

j'appellerai aujourd'hui le lieu de l'être. Cette expérience m'a servi de référence, de repère, pour reconnaître d'autres moments de ma vie où j'avais la grâce de vivre une expérience de l'être.

Qu'est-ce qu'une petite expérience de l'être ? [...] Nous sommes comme remplis par le souffle d'une vie plus profonde. Nous nous sentons comme envahis par une force qui nous oblige à nous mouvoir de façon différente. C'est comme si nous étions, tout à coup, le représentant, le contenant de quelque chose de précieux. Pour un moment nous voilà différents et, en même temps, nous-mêmes comme jamais. Ce sont des moments privilégiés où nous nous sentons en nous-mêmes et en même temps reliés à tout ce qui nous entoure. (Durckheim, 1996 : 70)

Je n'ai jamais remis en question cette expérience. Pendant des années, je l'ai contenue au plus profond de moi-même, comme un enseignement précieux, unique, non encore déployé. Ce fut ma première expérience de rencontre avec le mouvement interne, une première expérience de contact conscient avec mon être. Au cœur d'une telle expérience, la question du sens ne se pose pas du tout. La personne est plongée dans un lieu de l'être humain qui déborde d'emblée de sens. Je n'avais que sept ans, et pourtant, je venais de vivre une expérience immensément fondatrice. Une expérience que j'ai eu à dérouler tout au long de mon existence.

Le son de l'être résonne tout le temps ! Le tout est de savoir comment nous sommes accordés, pour pouvoir résonner à ce son.

Dürckheim, dans Goettmann, 2008: 27)

2.1.4 Devenir sujet : Un chemin de conquête du sens et de rapport de proximité avec l'être

Durant mon enfance et mon adolescence, je faisais de temps en temps des expériences qui me rappelaient cette première expérience de l'être que je viens de raconter, expérience fondatrice dans ma vie.

Ces expériences m'étaient données à vivre dans la nature ou encore en situation d'intimité et de réciprocité authentique avec des amis. L'intensité que je percevais dans mon corps, dans ces moments-là, me remplissait d'un état de présence à la vie, jubilatoire. Je comprends ainsi la raison pour laquelle j'ai toujours cherché à intégrer le corps dans ma démarche de recherche de sens, de connaissance, de santé et de reliance. En dehors de ces moments de grâce, je m'ennuyais dans ma vie et je gardais cependant un sentiment d'étrangeté face aux autres et au monde en général. J'avais le sentiment de ne pas appartenir à ce monde.

Comme beaucoup d'adolescents, j'écrivais des poèmes pour apprivoiser cette étrangeté. Je vivais dans ces moments une sensation intense de créer. J'avais le sentiment de créer du vivant. Ce qui comptait pour moi, ce n'était pas tant le style poétique, la forme des phrases ou la sonorité des mots, mais une relation à un fond qui me semblait doté de capacité de faire apparaître le sens. Le sens de mon vécu surgissait au moment où les mots se créaient dans moi. Dans l'expérience d'écriture, les mots, jaillissant tels des éclats de lumière, ne faisaient qu'un avec moi, avec la vie et avec son sens. Le sens retrouvé me redonnait l'élan de vivre, le cœur de vivre, la force d'exister.

Vers l'âge de 17 ans, ma rencontre avec la philosophie me redonna l'élan et la passion. Je commençais ainsi à m'interroger et à porter intensément des questions existentielles. Avec du recul, je pourrais dire aujourd'hui que l'expérience que j'avais vécue à l'âge de 7 ans avait laissé une empreinte qui cherchait un chemin de reconnaissance à l'intérieur de moi. La rencontre avec mon professeur de philosophie en terminale réveilla cette mémoire, cette soif du sens, ce rappel de l'être dans ma vie.

À l'époque de mon adolescence comme celle de ma jeune vie d'adulte, ma vie quotidienne avait principalement deux visages. Le premier était fait d'une procession de gestes, d'actes et de pensées ayant peu de sens, peu de goût, comme accomplir les tâches journalières. Je m'ennuyais dans cette vie-là, elle n'était pas nourrissante. J'avais froid dans mon corps. Je me collais contre tous les radiateurs que je trouvais sur mon passage, tentant de me réchauffer. Je me sentais seule et l'avenir devenait inquiétude. Parfois pétrie de

peurs, les moindres détails de mon existence devenaient alors à mes yeux de terrifiants défis. Cela me faisait vivre un immense sentiment d'impuissance qui m'engloutissait. Je rencontrais la peur de vivre. C'était une peur qui me dépassait, je la portais en moi, comme un boulet et parfois comme un mystère. Ce type de rapport à ma vie me faisait vivre du stress. Je savais que la vie pouvait être autrement. J'avais l'expérience déjà d'une vie pleine de sens. Je savais aussi que la peur comme le stress étaient des symptômes du manque de sens, de saveur et d'élan dans mon existence.

Le deuxième visage de cette époque était alors fait de sens et de sentiment de plénitude que me procurait parfois le rapport à la nature, à l'écriture et à l'intimité relationnelle. Je retrouvais alors mes élans, ma joie, une profondeur nourrissante, un espoir et mes peurs disparaissaient. J'étais subitement une autre personne. Ce chemin de quête de sens était motivé à la fois, par la nostalgie et la souffrance occasionnées par le manque de sens. J'avais le sentiment que c'était une question de hasard, de chance ou encore de grâce. Le manque de constance et d'outils pour me maintenir dans une proximité avec l'être et dans un rapport sensé avec ma vie me pesait de plus en plus.

C'est vers l'âge de 29 ans, après la naissance de mon deuxième enfant, que j'ai fait mes premières expériences méditatives. À cette époque-là, j'étais fort sollicitée par mon métier d'infirmière et ma vie de famille. Il devenait de plus en plus urgent pour moi de trouver des moyens efficaces de gérer mon stress. Je réalisais aussi que j'avais soif de profondeur, je commençais à comprendre que mon stress me parlait également d'une soif de sens, d'une faim d'être. Je commençais à trouver que j'avais soif de spiritualité. J'ai alors commencé à apprendre différentes formes de méditation. Au fur et à mesure que j'apprenais et que je pratiquais, je constatais que je sortais de ces expériences apaisée, réconfortée, adoucie à l'intérieur de moi et reconnaissante. Cependant un sentiment d'incomplétude, une forme de nostalgie, continuait de me hanter. Cela était dû je crois à l'empreinte laissée dans mon corps par l'expérience paroxystique que j'avais faite à sept ans.

2.1.5 Cheminer vers mon devenir, une voie pleine de sens

En 1986, je rencontrais Danis Bois en conférence. Ce thérapeute-chercheur proposait une nouvelle approche manuelle, la fasciathérapie, qui donnait accès à l'écoute d'un mouvement interne dans le corps. La manière dont il abordait le corps, dont il parlait du corps et touchait le corps me bouleversa profondément. J'avais le sentiment qu'il s'adressait à la partie vivante de l'homme, à sa potentialité. Je décidai sur le champ de m'inscrire à sa formation.

C'est dans un stage de formation, lors d'une introspection sensorielle, que j'ai revécu un sentiment de retrouvailles avec ma première expérience fondatrice lors de ma noyade et par surcroît avec mon « être ». J'ai ainsi pu revivre l'expérience du mouvement interne avec la même intensité que celle que j'avais faite à l'âge de sept ans, qui m'avait laissé une soif d'absolu dans le corps comme dans l'âme. Je découvrais ainsi, à ma très grande surprise, qu'à tout moment, grâce aux protocoles de travail que les recherches de Danis Bois avaient permis de mettre en place, il était possible en fasciathérapie de créer des conditions pour sentir un mouvement interne qui anime le corps et qui permet ainsi de vivre une véritable expérience de l'être. Pour Danis Bois, (2006, p.39), le mouvement interne est « Une animation de la profondeur de la matière portant en elle une supra conscience et constituant un nouveau mode de connaissance ».

À partir du jour où j'ai retrouvé ce mouvement interne, il est devenu un allié pour moi. Le percevoir est ainsi devenu une expérience incontestable, familière et reproductible. Je vivais cela comme un miracle, comme un des plus beaux cadeaux que la vie m'ait fait. Je venais de retrouver ce qui me manquait depuis toujours, cette profondeur pleine de sens qui permet de se ressentir incroyablement vivante et qui donne accès à un sentiment d'exister d'une évidence équivalente à son intensité. Au fur et à mesure que les années avançaient, il devenait de plus en plus urgent pour moi de me responsabiliser dans ma vie en vue de me construire une existence plus sensée. C'est ainsi que j'ai pris la décision de réorienter ma vie professionnelle. J'ai complété ma formation en fasciathérapie et j'ai quitté mon métier

d'infirmière. Je me suis alors installée comme professionnelle indépendante en fasciathérapie. J'étais épanouie et très active, constamment occupée tantôt par mes fonctions de fasciathérapeute, tantôt par mes fonctions de formatrice en pédagogie du mouvement, tantôt par mes responsabilités et mes bonheurs maternels. Je ne voyais pas le temps passer, je me sentais portée et j'étais loin d'imaginer qu'un événement majeur allait rompre le cours de mon existence et me catapulte à nouveau dans des lieux de moi privés de sens, de joie et de luminosité.

2.1.6 Perdre un enfant, le sens mis à dure épreuve

Nous sommes en février 2002, Julia ma plus jeune fille vient d'avoir 18 ans, alors que son frère aîné a 21 ans. Moi, je rentrais tout doucement dans ma maturité et la croissance de mes enfants m'offrait un peu plus de répit dans mes activités. C'est alors que Julia nous quitte en 2 jours, victime d'une méningite foudroyante.

Alors le temps s'arrête, ma vie s'arrête. Je ne comprends plus rien, où est le sens de cette épreuve sans nom. Mon corps s'effondre et ma conscience est comme protégée de la folie. Je me sens loin à l'intérieur de moi, comme si mon corps, en s'abritant, s'est recroquevillé sur lui-même. Depuis un nouveau lieu de profondeur en moi, il me faudra jour après jour, seconde après seconde, reconstruire un semblant de survivance. Je découvre alors mes limites devant l'inconcevable. Dans cette épreuve, j'ai peur de mourir moi aussi. Les présences de mon fils et de ma mère se tenant si dignement en eux et devant moi, me maintiennent en vie. (Extrait des journaux de bord, 2002)

Je passais plusieurs mois chez ma mère en faisant des allers et retours dans ma maison en forêt des Landes. Le temps n'avait plus le même tempo. Tout semblait s'être arrêté dans ma vie. Je me demandais comment j'allais survivre à cette épreuve. Mon avenir était celui de la seconde à venir que je m'employais à vivre au mieux. Je n'avais plus de repères, tout était parti en éclat, hormis ceux de mon intériorité. Je me tenais dans moi, entièrement fidèle à ce qui me restait, mon mouvement interne. Il était mon origine et mon futur, mon indissociable compagnon. Il était celui qui me consolait, il était mon guide. Je le consultais pour tous les actes et pour toutes les décisions que j'avais à poser. Je devais écouter la justesse de ma vie et me tenir dignement car la moindre défaillance me coûtait

trop cher. Je devais tenir, coûte que coûte. Ce n'était pas un acte de courage mais un acte de survie. Moi et ma vie, on ne tenait qu'à un fil.

C'est seulement dans la mesure où nous nous exposons nous-mêmes encore et toujours à l'anéantissement que ce qui est indestructible en nous peut apparaître. (Chodron, 2002 : 25)

J'apprenais de ma vie par contraste. Que voulait dire se tenir debout ? C'était d'abord se tenir en équilibre sur ses deux jambes, c'était sentir un minimum de force musculaire, c'était sentir sa verticalité. Comment peut-on se tenir debout quand ces conditions ne sont pas requises. Alors on se tient debout avec sa conscience et avec son intériorité, avec sa dignité. Quand tout s'écroule autour de nous, que nous reste-t-il ? Le lien avec notre être, avec le mouvement interne. Que veut dire hygiène de pensée ? C'est faire aucune concession à toute tentative d'apitoiement sur soi-même, c'est donner sa confiance à cette force qui nous habite, c'est refuser le moindre désaccordage entre corps et pensée. C'est faire acte de confiance à notre intériorité. C'est choisir sa vie tous les instants. Ces 19 dernières années, j'avais travaillé fort mon rapport au Sensible³ et aussi ma détermination à m'ancrer dans cette profondeur du corps malgré les expériences de l'existence. Le départ de ma fille était l'épreuve ultime de ma fidélité et de ma confiance dans cette force mouvante et incarnée que j'appelais la vie. Oui, je m'étais réfugiée dans ce lieu ; oui, j'avais fait confiance en cette force de reconstruction ; oui, il y avait un lieu indestructible à l'intérieur de moi, que j'honorais de toute mon âme. Je ne vivais pas l'anéantissement de moi-même, ma force psychique intacte travaillait chaque seconde, je rencontrais « *l'indestructible* » en moi.

Je savais que le processus de deuil avait une durée de vie, et je devais ne pas interférer dans cette longue évolution. Il me fallait attendre patiemment que la vie me réanime.

³ Le sensible est écrit avec une majuscule pour le distinguer des cinq sens extéroceptifs. Je vais le définir par la suite.

Dans les premières semaines, des amis collègues se sont relayés auprès de moi afin de me soutenir. Je découvrais auprès de chacun un mode d'accompagnement différent. Au-delà de leurs compétences, c'est leur qualité humaine et surtout leur singularité qui étaient réparatrices. Cette singularité me faisait dire que tous étaient précieux pour moi dans les différentes phases de mon processus. J'apprenais aussi des différences de neutralité. Moins ils étaient dans un processus affectif, plus cela m'aidait à me tenir debout. Je pouvais ainsi dans nos partages et dans mes silences m'appuyer sur eux. Je sentais les nuances de neutralité, que je ne prenais pas pour de l'indifférence mais bien au contraire comme des tuteurs me soutenant pour avancer. Mes amis de longue date n'avaient pas cette compétence et ainsi leurs témoignages émotionnels étaient un calvaire pour moi car leur souffrance me rentrait dans le corps, moi qui n'avais plus de place pour contenir la mienne ni celle de mes proches. Je regardais mes collègues comme une expatriée du monde et je les trouvais beaux. J'apprenais ainsi qu'il y a de la place sur cette terre pour chacun d'entre nous, pour chacune de nos singularités. En écrivant, je me rends compte à quel point ma conscience témoin était active. Je n'étais finalement pas centrée sur moi-même mais bien aussi présente à mon entourage. Oui j'étais présente, mais plus rien ni personne ne m'affectait, je n'étais plus touchée, j'étais devenue comme insensible. J'observais ma désensorialisation avec un sentiment d'impuissance, j'apprenais de cet état et en même temps j'étais consciente que c'était l'intelligence de mon corps qui me protégeait. Car retrouver mes affects aurait été insupportable. J'observais que quand je m'entraînais à la gymnastique sensorielle⁴, je me « resensorialisais », je sentais en temps réel les limites que je ne devais pas dépasser aux risques de vagues de souffrance trop dures à supporter pour mon corps. Je savais au fond de moi que le temps n'était pas venu pour me laisser aller, car je serais tombée dans un puits sans fond, et comment remonter d'un puits sans fond ? Je me souviens d'avoir assisté à un congrès sur le stress en Belgique peu de temps après cette épreuve. Un professeur d'université, psychiatre, nous parlait du syndrome post-

⁴ La gymnastique sensorielle est constituée d'un ensemble d'enchaînements de mouvements structurés selon des lois bien précises, permettant la mise en action des impulsions données par le mouvement interne ; d'autre part, elle constitue un sas nécessaire entre intériorité et sphère comportementale. (Berger, 2006 : 58)

traumatique. J'étais en état de choc sur ma chaise, revivant tout ce qu'il décrivait. Pour la première fois, je me sentais comprise dans ce que je ressentais, je me vivais alors un peu moins seule et je reconnaissais avoir besoin de parler de mon vécu, non pas pour me plaindre mais parce que tout ce qui est vécu devient plus doux quand il est exprimé.

2.1.7 Un déplacement, pour me reconstruire

Quelques mois passèrent, et je décidai de changer de vie afin de me donner les meilleures conditions pour survivre à mon deuil. Un ami me proposa de venir à Paris ; mon fils étant en région parisienne et sentant la nécessité de me rapprocher de lui, j'acceptai la proposition. Des amis m'hébergèrent, puis j'achetai un appartement. Je fus plongée dans le stress parisien et me rendis à l'évidence que j'étais encore bien faible. J'avais besoin d'être soutenue autant physiquement que psychologiquement. Sortir au milieu de la foule était une épreuve pour moi, mon équilibre postural n'était pas encore très stable. J'avais de gros problèmes de mémoire et d'attention qui m'obligeaient à de gros efforts.

Le contexte parisien n'était pas très favorisant, mais j'avais la sensation qu'il avait du sens ; j'étais passée à l'étape 2, celle de me faire soutenir par mes amis. Je devais remuscler mes forces physiques et psychiques. C'est ce que je fis. Au milieu de l'absurde, j'arrivais à trouver encore du sens. J'avais repris une activité professionnelle à temps partiel, elle me prenait toutes mes ressources bien sûr, mais je redécouvrais le sens du mot tendresse pour mes patients, une tendresse se donnant depuis mon cœur épuré de tout artifice. C'est le seul moment où je pouvais avoir accès à mon cœur, je ressentais cette délicate tendresse pour l'autre. Mon cœur, plus humain, s'était dilaté vers les autres.

Quand les choses sont chancelantes et que rien ne va plus, on peut se rendre compte qu'on est sur le point de découvrir quelque chose. On peut se rendre compte que c'est un endroit très vulnérable et très tendre, et que la tendresse peut prendre n'importe quelle voie. (Chodron, 2002 : 25)

Autour de moi, c'était l'effervescence ; je l'observais en me demandant pourquoi l'homme courait-il toujours autant. Ma perception du monde s'était élargie depuis cette

épreuve. Je ressentais la relation humaine différemment, devenant encore plus essentielle par rapport aux banalités quotidiennes. Je savais que ce qui nous restait en mémoire quand nos proches partaient, c'était les moments d'intensité passés avec eux, ces moments de reliance qui n'ont presque pas besoin des mots pour être partagés.

Je m'efforçais donc de décentraliser ma peine en m'occupant des autres et en focalisant mon attention sur le monde. Me sentant vulnérable comme le homard sans carapace, je me protégeais. Je savais que c'était la condition pour que je survive. Petit à petit, je m'isolais même de mes amis qui étaient happés par le cours de leur vie. J'avais un besoin urgent de me confier, mais ma peur de déranger l'autre ou de le mettre dans un inconfort m'empêchait d'en faire la demande. Je n'étais pas capable, à ce moment-là, de décider de me confier à quelqu'un d'extérieur à mon cercle de collègues ou d'amis. Mais la vie toujours bonne pour moi m'avais permis de rencontrer une somato-psychopédagogue, psychiatre, qui devint mon amie. Sa qualité de cœur et sa pertinence professionnelle m'ont permis de mieux m'apercevoir dans mes caricatures. Elle pointait du doigt l'isolement qui, de refuge, risquait de se transformer en forteresse.

La guérison vient de ce qu'on laisse de l'espace pour que tout ça se produise : de l'espace pour la douleur, pour le soulagement, pour la tristesse, pour la joie. (Chodron, 2002 : 26)

2.1.8 Un voyage : une rencontre avec ma vie

Dans cette reconstruction progressive de mon existence, petit à petit s'amorça l'aube d'une renaissance. Un premier séjour dans le désert marocain me redonna le goût de la délicate attention humaine.

Ces gens du désert qui ne savaient ni lire ni écrire, possédaient sans le savoir un don humain remarquable. Le silence de ces espaces de dunes, si épais, si plein faisait écho dans mon âme et la présence silencieuse de ces hommes de la nature remplissait mon cœur du doux chant de l'espoir. Je retrouvais le goût de l'intensité d'être ensemble, peut-être même renouvelé. L'homme pouvait-il guérir l'homme de par sa nature propre ? Ils avaient tout à m'apprendre dans une nouvelle manière d'être ensemble, simplement. Dans ces moments autour du feu sous l'inégalable grandeur de notre

mère nature, qui nous offrait ses spectacles de nuits étoilées, le chant des anciens résonnait comme un appel à la vie. Il me semblait toucher là, le cœur de l'âme de l'humain. Je me reliais davantage à moi, comme si ce que j'étais dans ce présent se déployait parce que j'étais dans cet endroit précis à cet instant-là. Au milieu de cette vastitude, je contemplais une œuvre, l'œuvre du plus grand dans ses expressions humaines et naturelles. Je retrouvais là mes deux quêtes originelles. Pour la première fois, je retrouvais ma vie, en retrouvant ma vie, je retrouvais les autres et en nous retrouvant nous, je retrouvais du sens à mon existence. (Extrait des journaux de bord, 2004)

Je suis rentrée rapidement en empathie avec le désert car, comme lui, j'avais l'âme et le cœur dépouillés. Et comme les nomades, je vivais l'instant du présent, la rencontre ne pouvait donc qu'avoir lieu. La relation qu'ils m'offraient correspondait à mes attentes. Je n'avais qu'à « être moi », à me laisser aller, sans devoir « tenir ». C'était la première fois où je pouvais être ce que je vivais, sans avoir peur de tomber dans un puits sans fond. Ils prenaient soin de moi comme on prend soin de son prochain, ni plus ni moins, et c'est ce respect de l'autre qui m'interpellait. Ce séjour symbolisait ma vie qui reprenait ses droits. Ce qui m'avait aidé à retrouver une ébauche de sens à mon existence pouvait aider les autres à retrouver le leur. En 2004, je décidais ainsi d'organiser dans le désert, des séjours de travail corporel en somato-psychopédagogie⁵ pour les personnes en quête de sens et en quête de transformation.

2.1.9 Un déplacement intérieur qui conduit vers une nouvelle question

Je rentrais en France avec la question : « Quel est le sens existentiel de ma vie maintenant, pour quoi suis-je faite, que dois-je accomplir sur cette terre ? ». Mon séjour au Maroc m'avait permis de sortir de mes habitudes de vie et j'avais observé que je ne reconnaissais plus la personne que j'étais. Mon corps et tout mon être étaient en chantier, mon rapport à mon intériorité s'était transformé. Je me sentais souvent vivre et penser depuis un autre lieu, moins mentalisé. Mon acuité perceptive s'était décuplée, mais comment pouvais-je y ajuster une nouvelle pensée ? Ma pensée ancienne fatiguait, elle était

⁵ La somato-psychopédagogie fit suite à la fasciathérapie dans les recherches de Danis Bois.

obsolète. Je le voyais, je ne me retrouvais plus et je me sentais impuissante. Comment penser mon avenir avec un corps en renouvellement et une pensée ancienne ? J'étais en plein bilan. J'aimais profondément mon métier de somato-psychopédagogue, mais j'avais besoin de changement, de trouver une nouvelle forme.

Mon ancien métier d'infirmière s'était réveillé au Maroc ; donner les premiers soins à des femmes et des enfants avait ravivé ma fibre humanitaire. Je décidai donc de partir faire un stage de trois semaines avec Médecins du monde à Grenoble afin d'apprendre de ce métier. Je revins en ayant conscience que mon état de santé ne me le permettait pas et que partir dans l'humanitaire pouvait ressembler à une fuite. Alors je commençai à réfléchir à partir vivre au Maroc pour créer un lieu de ressourcement. Ce qui criait, c'est que ma vie se cherchait ou je cherchais à retrouver son chemin. Je me souviens, une fois, avoir eu quelques réponses à mes questions, alors qu'un nouveau patient rentrait dans mon cabinet. Quand je le vis pour la première fois, si décontenancé, avec le cœur et l'âme si éprouvés, j'ai su dans cet instant-là, comme une sentence à l'intérieur de moi, que j'étais faite pour accompagner ces personnes-là. À postériori, je réalise la résonance qu'a eue cette rencontre dans moi ; je voyais dans cet homme une partie de moi aussi.

Parallèlement, je m'engageai avec des collègues dans un cabinet plus grand à Paris sur une période de deux ans, car notre lieu était mis en vente. J'organisai mes stages dans le désert marocain ; cela m'apportait de la nouveauté, me nourrissait et j'apprivoisais une nouvelle culture. À cette époque-là, si j'avais suivi mes élans internes habituels, j'aurais pu prendre la décision de m'installer au Maroc, mais je côtoyais mes peurs, la peur de l'erreur de destination et la peur de m'engager dans un projet alors que je me sentais physiquement encore très fatigable. Depuis le départ de ma fille, rien ne fonctionnait plus comme avant. Ce que je décidais par moi-même ne fonctionnait plus ; il me semblait devoir apprendre à me laisser emmener par le cours de ma vie. Visiblement, je n'étais pas prête à cet acte de foi suprême. Me laisser diriger sans savoir où la vie allait me conduire laissait devant moi un vide que j'avais du mal à apprivoiser. Je prenais acte que le doute dépassait mes élans.

Une installation au Maroc, était-ce l'orientation de mon existence ou était-ce une branche à laquelle je m'accrochais pour donner du sens à ma vie et pour ne pas sombrer ?

Je poursuivais ainsi ma route, avec la conscience de la peur du vide devant moi et la nécessité de retrouver le goût du présent. Lors d'un stage que j'animai en développement personnel en août 2007, une introspection sensorielle m'apporta un sens majeur et me fit réfléchir sur l'importance d'être sujet.

C'est le dernier jour du stage de formation personnelle que j'anime, la dernière introspection. Je prends le temps de me déposer les yeux fermés, Mon corps se détend progressivement. Mon attention est présente à la globalité de mon corps et au groupe. Je perçois le mouvement qui se déploie au sein de mon corps. Subitement j'ai conscience de mon effacement devant la puissance du mouvement interne : je lui laisse toute la place afin qu'il puisse s'exprimer dans toute son amplitude. Ce qui se déroule en moi, me fait prendre conscience qu'il est question d'autre chose ! Je décide de changer ma posture et j'apparais comme sujet. Je me retrouve subitement associée au mouvement interne en réciprocité avec sa force dans moi et moi dans lui, comme un support pouvant le contenir et le faire exister en me faisant exister davantage. Il m'apparaît évident que nos deux présences se renforcent dans ce moment présent. Simultanément je décris ce qui est disponible à percevoir de ce monde sensible, le groupe a une qualité de présence magnifique qui amplifie les perceptions. (Extrait des journaux de bord, 2007)

Cette expérience que je pourrais qualifier comme « L'expérience d'être sujet acteur et co-créateur » était un changement radical de posture pour moi. Je m'interrogeais sur la notion de sujet. Dois-je m'effacer devant ce « plus grand que moi », ce que j'ai d'ailleurs toujours expérimenté, ou bien me laisse-t-il entrevoir une autre possibilité jamais envisagée jusque-là ? Une possibilité de co-création. Peut-on co-crée avec la partie la plus intelligente de nous-même que nous ne contrôlons pas ?

Cette quête de sens existentielle, personnelle, se traduisait aussi dans ma pratique professionnelle.

2.2 MON PARCOURS PROFESSIONNEL

2.2.1 D'où je viens : ma première profession

Infirmière de formation initiale de 1977 à 1989, j'ai exercé mon métier en chirurgie générale dans un centre hospitalier en province française. Etre infirmière m'a appris beaucoup sur l'être humain et la relation humaine, sur l'impact de la maladie dans le corps et l'esprit, sur l'importance de la relation au sein d'une équipe soignante. J'aimais profondément le travail d'équipe, je le trouvais transformateur et porteur de potentialités.

À cette époque, je ne réalisais pas à quel point j'avais construit le sens de ma vie sur la relation d'aide. Je m'étais en quelque sorte mise à l'écart de ma propre existence. J'étais happée par le cours de la vie. La question du sujet auteur de sa propre existence ne m'interpellait pas. Seuls mes questionnements sur le sens de la vie revenaient périodiquement, comme des points d'appui qui m'invitaient à la réflexion. Après 12 ans de travail en milieu hospitalier, je remettais en cause le sens profond de mon existence.

2.2.2 Une nouvelle orientation professionnelle : ma rencontre avec la fasciathérapie.

J'avais rencontré la fasciathérapie en 1986 et la quête de connaissance que j'avais de l'Homme et d'approfondissement des relations humaines a été plus que satisfaisante et alla bien au-delà de mes espérances. Rencontrer un être humain par l'approche manuelle était une nouvelle aventure. J'apprenais progressivement à écouter la personne différemment. Accompagner la vie dans un corps, faire l'expérience de la vie dans son corps à travers l'autre, ouvrait en moi de nouveaux continents à explorer. Je me sentais comme une exploratrice devant des terres vierges d'une connaissance nouvelle.

Cette approche proposait une écoute manuelle qui imposait une attention à l'autre d'une autre nature que celle rencontrée jusqu'alors ; faire l'« époque » de tous mes

présupposés, de toutes mes idées reçues, de tous mes allants de soi comme des évidences fut un travail de longue haleine. Ce que je percevais sous mes mains et dans le silence était la découverte d'une nouvelle réalité de l'autre, ce qu'il était, non pas dans l'apparence, mais dans la profondeur de son être. Le corps ne trichait pas. La personne pouvait exprimer son bien-être alors que son corps parlait de son mal-être. Mes mains, mon corps, apprirent à capter et à valider un langage corporel subjectif sous la forme d'un mouvement, qui émergeait d'un lieu nouveau de profondeur.

J'observais combien ce qui se jouait sous mes mains, dans ce partenariat avec mes patients, avait un lien avec ce qu'ils vivaient dans leur vie. Par exemple, le manque d'amplitude du mouvement dans leur corps leur parlait du manque d'amplitude dans leur vie. Ils avaient soif de s'ouvrir aux autres, mais leur manque de disponibilité intérieure et extérieure prenait le dessus. Bien souvent, le mieux-être ou la résolution d'un symptôme passait par la prise de parole venant d'une prise de conscience émergente pendant le traitement.

Je pris une fois de plus la mesure de l'impact du psychisme sur le corps et de la douleur sur le psychisme. Soulager la douleur dans cette approche non invasive de l'autre était bien sûr à l'opposé de ce que j'avais pratiqué autrefois dans mon métier d'infirmière.

2.2.3 Une évolutivité : la somato-psychopédagogie

La fasciathérapie évolua dans sa forme et dans son contenu et devint la somato-psychopédagogie en 2005. La question que portait alors Danis Bois était : « Est-il possible de vivre dans une plus grande proximité avec soi ? » (Bois, 2006 : 17).

Dans cette pratique évolutive, qui questionnait davantage le sujet, ce que je découvrais était que la pédagogie devenait hautement formatrice et en même temps thérapeutique. La personne, alors dans sa capacité à se tenir présente à ce qui se déroulait dans son corps, passait d'un état de passivité qui reçoit à une prise en charge totale de son

devenir. L'objectif était d'éduquer la personne à se prendre en charge et à apprendre sur sa vie d'une nouvelle manière, à partir d'une expérience vécue dans son corps. Le sujet était hautement convoqué. Nos protocoles pédagogiques permettaient à la personne de maintenir son attention et son intérêt au présent. Cette pratique plus impliquante pour les personnes m'impliquait davantage moi-même en tant que praticienne et personne singulière. Dans cette réciprocité, nous grandissions ensemble. La somato-psychopédagogie prenait alors une autre dimension, Danis Bois la renommait ainsi :

La somato-psychopédagogie est une approche éducative qui est principalement à médiation corporelle. C'est-à-dire que les protocoles utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal être psychique, mais sont devenus des prétextes à réfléchir sur la vie, à dégager du sens de la vie, donc à dégager un processus de transformation. (Bois cité par Rugira, 2005)

L'expérience vécue à travers et par le corps, et les prises de conscience qui s'en suivaient, nous donnait l'opportunité de réfléchir d'une nouvelle manière sur nous-même et sur notre vie.

2.2.4 Mon expérience de formatrice

Durant ces 25 années, je suis devenue fasciathérapeute, somato-psychopédagogue puis formatrice en somato-psychopédagogie. J'ai toujours suivi les formations que délivraient Danis Bois et son équipe en psychopédagogie perceptive au Portugal et les cours de formation continue en France pour parfaire mes connaissances.

J'avais choisi de m'orienter dans la formation personnelle avec des groupes d'adultes en quête de sens et de transformation. Personnellement et professionnellement, je m'intéressais particulièrement au sens qui se délivrait dans les introspections sensorielles ; elles étaient, et sont toujours pour moi, des lieux privilégiés pour la connaissance de soi.

Je me rendais à l'évidence que l'introspection n'était pas pour la majorité pourvoyeuse de sens. Les personnes l'utilisaient comme moyen de mieux-être, une façon

de mieux gérer leur stress, de retrouver un équilibre corporel, de développer leurs perceptions, de faire une pause dans leur quotidien ; comme bilan d'une réflexion intérieure. Quand je leur demandais de décrire leur expérience, ils décrivaient un contenu sans saisir le sens qui se révélait au cours des différentes étapes. Leur attention n'était pas présente ni captivée par ce qui se déroulait en temps réel. Ils étaient dans un flou temporel sans savoir quand l'introspection démarrait et quand elle s'arrêtait. Les plus habiles à saisir ces expériences extra-quotidiennes témoignaient malgré tout d'un lien entre l'information immanente et ce qu'ils vivaient dans leur vie de tous les jours. La plupart du temps, les descriptions étaient interprétatives. Là, ressurgissaient des notions de dévalorisation, d'attentes, d'exigence, d'auto jugement, d'insatisfaction.

La modifiabilité perceptivo cognitive, principe même du processus de transformation mis en concept par Danis Bois (2005), me permit d'interroger les faits de conscience⁶ d'une manière plus approfondie, afin d'en extraire un contenu plus pertinent.

Ce travail a eu pour mérite de démocratiser l'accès aux perceptions - l'accès aux perceptions n'était plus le privilège des plus habiles - et d'aller beaucoup plus loin dans la pertinence descriptive des contenus émergents, par voie de conséquence, du sens également.

2.2.4.1 Création d'ateliers de mobilisation introspective

« Le premier processus heuristique suppose la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. »

Craig, 1988 : 21

En 2005, je décidai donc d'entreprendre un travail plus spécifique autour de l'introspection sensorielle, afin d'essayer de comprendre ce que j'avais observé auprès des apprenants dans mes stages.

⁶ Les faits de conscience sont des contenus de vécu, qui se donnent sous la forme de sensations corporelles, accompagnés de certaines émotions. Je vais en parler dans le chapitre IV.

Mes ateliers d'introspection sensorielle comprenaient environ une dizaine de personnes engagées dans un processus de transformation autour de cet outil spécifique. Nous nous réunissions une fois par mois sur mon lieu de travail en matinée sur quatre heures. J'y accueillais des personnes débutantes, des personnes connaissant la somato-psychopédagogie et son approche manuelle, des étudiants en somato-psychopédagogie, et des praticiens.

Nous étions ensemble déjà dans un processus de recherche. J'avais pris soin de définir mes objectifs : Apprendre à apprendre de son expérience.

Le déroulement de ces ateliers comprenait plusieurs étapes :

- Une introspection sensorielle guidée verbalement de 20 minutes.
- Un moment d'écriture, de retranscription ancrée dans l'expérience.
- Un entretien à directivité informative⁷ (Bois, 2005 : 78) ou semi-directif avec chaque participant à partir de l'expérience vécue.
- La participation du groupe comme résonance au vécu de chacun.

Au début, je proposais des consignes simples. Par exemple : décrire l'introspection sensorielle de façon phénoménologique, situer l'expérience dans le temps avec un début, une évolutivité, une fin. Que s'était-il passé pendant ces 20 minutes de retour vers soi ?

Je rencontrai déjà là, plusieurs niveaux de difficultés :

- L'oubli du vécu de l'expérience.
- L'oubli de l'évolutivité du vécu, l'absence de lien entre deux états.
- Le passage de l'expérience à l'écriture était une difficulté pour certains ; cela révélait parfois des blocages scolaires anciens face à l'écriture. Je me souviens d'une personne qui témoignait de l'exigence que son père avait dans son

⁷ « La directivité informative est la posture pédagogique spécifique de la somato-psychopédagogie, elle consiste, en s'appuyant sur des protocoles pratiques éprouvés, à guider le patient ou l'élève de manière active, voire parfois interventionniste. » (Bois, 2005 : 78)

apprentissage à l'écriture et de l'impact sur sa difficulté à écrire car tout devait être parfait.

- Décrire les faits tels qu'ils sont révélait beaucoup d'interprétations, beaucoup d'imaginaire, beaucoup d'insatisfactions, beaucoup d'exigences.
- Le mouvement interne, comme révélateur de nous-mêmes, n'était pas perçu dans toute son amplitude.
- Les différents sens qui émergeaient n'étaient quasiment pas perçus.
- S'exprimer en groupe avec toutes les peurs que cela comporte était une autre difficulté.
- L'écoute attentive et respectueuse de l'autre était à construire également.

Je me retrouvais devant une tâche nouvelle que je qualifierais de passionnante et d'indispensable. Elle me paraissait énorme mais réalisable. J'étais portée par ma croyance en la potentialité de la personne, du groupe et par ma foi dans mes expériences intimes.

J'observais ô combien le simple fait de prendre la parole était guérissant pour les personnes. Certains découvraient leur parole, d'autres apprenaient la confiance. En même temps, ils apprenaient à s'écouter vraiment et donc à mieux écouter l'autre. Chacun parlait de son expérience sans exception. Il régnait un climat de confiance et de confidentialité.

2.2.5 Le Mestrado : un moyen de remettre en question ma pratique

En juin 2007, je m'inscrivis à l'Université de Lisbonne au Portugal pour faire un Mestrado en psychopédagogie perceptive. Ce projet est l'opportunité de faire un bilan sur ma recherche de praticienne et tout particulièrement sur l'impact de l'introspection sensorielle dans la création de sens. J'ai besoin d'un souffle nouveau, de remettre en question ma pratique pour la renouveler.

J'étais consciente de l'exigence de la dynamique de groupe. Le travail de mes ateliers nous demandait une qualité d'écoute, un effort sur la communication. Nous nous

entraînions ensemble. En tant que formatrice, je me sentais limitée dans ma connaissance des fonctionnements humains. Parfois, je me trouvais sans ressources pour aider la personne à aller plus loin dans une réflexion sur ses modes de comportements ou sur ses représentations.

2.2.6 Une opportunité au changement

« Il y a comme une espérance immanente à la vie et qui la fait vivre et qui la constitue comme vie. Sinon la vie ne vivrait pas, ne se débattrait pas non plus. »

Grondin, 2005 :70

En septembre 2007, je fus invitée au Québec par une amie qui faisait sa Maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Je partis trois semaines en septembre avec l'objectif d'approfondir le travail sur la relation groupale. Je voulais questionner les psychosociologues de l'Université de Rimouski sur la dynamique de groupe et la relation humaine telle qu'ils l'enseignaient dans leurs cours. Je mis en pratique dès mon retour ces expériences et compréhensions nouvellement acquises.

À mon retour en France, ma manière de prendre en compte le groupe avait changé. Il me fallait m'entraîner à une dynamique de groupe plus vivante, plus participante.

J'explorais, dans mes stages de développement personnel en France, la participation active du groupe comme apport de nouvelles connaissances, la mise en relief sur l'unicité de chaque personne et sur le commun à tous, la réciprocité dans l'apprentissage, l'écoute de la résonance de l'expérience de l'autre en soi, dans le corps et dans sa pensée, comme éducation à la prévention des projections et des transferts ; l'importance de définir un projet, comme investissement plus grand à sa vie.

Le résultat était surprenant dans la dynamique de groupe. Je découvrais alors différemment la profondeur de l'humain dans son authenticité à être. J'étais profondément

touchée. Comme une main irrésistiblement emmenée dans la profondeur de la matière du corps, je découvrais la profondeur de l'humain.

Je profitais également de mes stages dans le désert marocain pour poursuivre la mise en pratique de ces connaissances nouvelles, tout en conservant les moments de directivité informative dans l'entretien en post-immédiateté. À cette époque, mes objectifs comme praticienne étaient de trouver un équilibre entre les informations qui me venaient du sensible, qui étaient ma priorité, mon choix éthique et la prise en compte de ce que cette nouvelle dynamique faisait émerger, c'est-à-dire plus d'implication humaine. J'avais le sentiment de rentrer dans une profondeur jamais explorée, une profondeur humaine, un territoire que je ne maîtrisais pas. J'étais totalement impliquée en première personne dans cette aventure. J'étais à la fois la personne, la formatrice et l'animatrice. Je vivais pour la première fois ces trois postures bien différenciées. C'était d'une telle richesse humaine et profonde dans le sensible que je me mis en quête de l'explorer plus. Comment trouver un juste équilibre entre le travail du sensible et la prise en compte de l'humain avec son conditionnement sans trahir ni l'un ni l'autre. Il me semblait qu'une partie de ma recherche de formatrice était aussi à cet endroit-là.

2.2.7 Une année sabbatique sur une terre d'exil

En octobre 2008, je traverse une période de transition importante sur le plan personnel avec des répercussions sur le plan professionnel. J'arrive à un carrefour dans ma vie. Physiquement, je suis épuisée, j'ai des problèmes de santé et je vis une crise de confiance existentielle. Tous mes modes habituels de fonctionnement semblent obsolètes. Une amie bienveillante s'alarme de mon état et me propose de retourner au Québec. Je prends une année sabbatique.

J'y retrouve la communauté apprenante des psychosociologues de l'Université du Québec à Rimouski, pouvant être le lieu de soutien de ma récupération et de mon

changement. Ce qui apparaît le plus évident à ce moment de ma vie, et qui est une grande nouveauté pour moi, est que j'ai réellement besoin des autres pour cette nouvelle étape.

Un épochè de sens, nécessite de faire un épochè de sa vie. Mettre en point de suspension sa vie le temps de faire un bilan et de se renouveler me paraît être cohérent dans ce moment-ci. Prendre la mesure de tout ce que j'ai déjà vécu. J'ai 53 ans, quel est le sens que je veux donner à ma vie dans mes dernières années. Tant de temps s'est écoulé. Comment ne pas me retourner en arrière pour voir le visage de mon existence. M'offrir un point d'appui de 12 mois, le temps d'une gestation et me laisser apprendre. N'y ai-je pas droit ?

Suspendre le temps, la course à l'efficacité, pour ne pas perdre de temps... L'intelligence de la vie n'est-elle pas plus intelligente que moi ? Peut-elle me rattraper au moins une fois ? Suis-je prête à lui donner une chance ? (Extrait des journaux de bord, 2008)

Dès le pied posé à l'aéroport de Montréal, je sens dans moi l'élan du mouvement interne qui ne peut pas passer inaperçu. À cet instant-là, j'ai un sentiment de justesse au fond de moi, je sais que je suis là au bon endroit pour ma vie.

Une semaine après mon arrivée, lors d'une introspection sensorielle, je sens le mouvement de ma vie me rejoindre, comme si je l'avais perdu en cours de route. Il me reprenait comme on prend quelqu'un par la main.

Je découvrais un mouvement interne d'une autre nature, comme un mouvement ontologique, à son état premier, embryonnaire, puissant, incarné qui se déployait en me déployant. Il arrivait d'un espace lointain et me rattrapait. La prise de conscience était qu'effectivement le mouvement de ma vie m'avait rattrapé, il m'importait maintenant de ne plus le quitter. Ce que je percevais alors était sa force particulière, son intention directionnelle. Il semblait connaître la direction que devait prendre ma vie ; moi, je ne le savais pas encore. Je devais apprendre la confiance et la non directivité de mon chemin. Ma décision de venir au Québec semblait être juste. (Extrait des journaux de bord, 2008)

Mon introspection sensorielle me montrait une nouvelle étape sur mon chemin, un sens ; je retrouvais enfin ma vie qui m'avait « ressaisie » et méritait de se déployer en étant accompagnée par ma confiance.

Cette terre où je me sentais exilée des miens allait être le lieu d'accueil idéal de ma transformation. Je percevais ma vie en avance sur moi et son élan vers l'avant me portait à chaque instant. Pour la première fois, j'étais collée à elle en étant derrière elle, ce qui me donnait un sentiment de confiance. Je me sentais guidée et tout était facile, mes rencontres, mes actions, mes réflexions. Le retour sur ma vie se fit aisément. C'était une opportunité à observer l'intelligence de son agencement. J'étais touchée par le parcours de la femme que j'étais et je pouvais ainsi avoir plus de compassion pour moi.

Mon rapport de proximité au Sensible, à travers mes introspections sensorielles, m'invitait à porter mon attention sur « mes ombres », mes attitudes comportementales. Le départ de ma fille m'avait comme ouvert le regard sur ma réalité humaine. De toute évidence, si le Sensible m'amenait à percevoir les contenus de mon égo⁸, c'est qu'il fallait le prendre en compte. La bonne nouvelle est que j'étais prête. Mes fondations intérieures étaient suffisamment construites pour que je puisse oser aller voir mon conditionnement depuis la lanterne du Sensible.

J'étais constituée d'humain conditionné et d'Etre inconditionné ; je désirais apprendre à vivre avec les deux sans prédominance. J'avais le besoin d'habiter toutes les parts de moi-même. Le mot « Etre humain » prenait tout son sens. Je faisais la supposition que changer mon rapport à mon conditionné allait me permettre de faire plus de place pour développer mon lien au Sensible. Je ne pouvais déléguer au mouvement interne toute la responsabilité de ma vie. Il était de ma responsabilité de prendre soin de mes ombres. Auprès des psychosociologues, j'étais dans les meilleures conditions pour travailler sur moi.

Certains professeurs de l'UQAR avaient eu la générosité de m'inviter dans leur cours. Je suivais ainsi des cours de Maîtrise de 1^{ère} année et de 2^{ème} année, des cours sur l'entretien en praxéologie, des cours de roman familial, des cours sur l'éthique, des séminaires sur la relation, en « sens et projet de vie », en écologie du développement où je découvrais les apports de la culture amérindienne. Mon enthousiasme à apprendre de la nouveauté me donnait de l'élan. Mes rencontres étaient riches et très diversifiées.

⁸ L'égo : en psychanalyse, c'est le moi.

Dans les interactions en groupe, en même temps que j'apprenais de l'autre, j'apprenais de moi en relation, de mes comportements relationnels, de mes forces et de mes faiblesses. La relation était le lieu d'apprentissage privilégié pour se confronter à soi ; j'aimais profondément cela. C'était comme apercevoir une réalité de moi que je n'aurais pas aperçu sans les autres. C'était possible de côtoyer ses ombres, car il n'y avait aucune notion de jugement ni de hiérarchie, mais des personnes qui travaillaient à devenir libre de leurs conditionnements. L'accent était toujours mis sur la potentialité de la relation humaine. Je retrouvais le goût de la bonté humaine chez mes accompagnateurs et je me reconstituais progressivement.

J'étais décontenancée par tant de générosité, d'attention et tant d'intelligence relationnelle. Je mesurais encore une fois la générosité de ma vie de m'avoir mis sur leur chemin. Bien accompagnée, je pouvais me déposer sur leur confiance et ainsi être dans les conditions optimales pour récupérer, apprendre et me renouveler. Je suivais mon processus avec une confiance totale. J'étais collée à ce que je ressentais, « les dossiers de ma vie » défilaient les uns après les autres pour être traités.

J'apprenais les méthodes de psychopédagogie de l'accompagnement en lien avec l'expérience du Sensible. Leurs outils apportaient de la pertinence à mon métier d'accompagnatrice en somato-psychopédagogie.

2.2.8 Une période de transition

Il est difficile pour moi, dans cette période, d'être accompagnée dans ma recherche par mon directeur français. À cette époque, mon thème de recherche porte sur l'introspection sensorielle et la création de sens, dans un atelier en groupe. Ma collecte de données porte sur l'analyse de quelques entretiens en post-expérience. Je voulais étudier l'impact des introspections sensorielles sur la création de sens pour les participants.

Progressivement, je vais plus loin dans ma réflexion sur l'accompagnement du sens. Je prends conscience, grâce à mes interactions, que ma manière d'accompagner le sens qui se donne dans mes introspections n'est pas suffisamment accompagnée dans le temps. C'est aussi la demande des personnes que j'accompagne en France. Finalement, si je ne sais pas le faire pour moi, comment puis-je le faire pour les autres ? Dans ces moments-là, je me sens de moins en moins motivée par ma recherche première.

En janvier 2010, je m'inscris à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, j'ai l'intuition que je dois prendre cette décision, sans savoir si je pourrai mener de front les deux mémoires. En mars 2010, je repars au Maroc faire un stage ; mon expatriation et mon travail au Québec ont modifié beaucoup mes représentations sur moi-même et sur la relation. Dans ce stage, j'expérimente ma nouveauté. Ce moment est fondateur pour moi, j'en réfère dans le point suivant. Je me rencontre dans une relation nouvelle au sensible et à mon conditionné. Cette expérience est l'évènement majeur qui va m'obliger à trouver une manière de m'auto-accompagner dans le temps et c'est pourquoi je vais prendre le temps de vous le décrire.

2.3 RÉCIT D'UN VOYAGE : UNE VOIE DE FORMATION

Dans mes pertinences personnelles, je relate un moment d'exception vécu dans le désert marocain, un an après le décès de ma fille et d'un désir qui y est né, celui de faire rencontrer aux participants de mes stages en France l'expérience du désert.

Au Québec, s'opèrent de profonds déplacements à l'intérieur de moi. Parce que je suis dans un contexte nouveau, loin de mes habitudes de vie, il est plus facile pour moi d'accéder à ma nouveauté. C'est dans cette période, et depuis ce qui a changé en moi grâce au travail sur ma transformation, que j'organise un nouveau stage dans le désert marocain en mars 2010. Ce voyage étant lui-même un autre déplacement, dans une autre culture. C'est sur ce continent, terre d'un de mes ancêtres, que j'ai souvent rencontré la partie la plus libre de moi. Je me sens profondément métissée de plusieurs cultures et parfois au

milieu d'elles je ne sais plus ni où est ma terre d'accueil, ni qui je suis. Qui suis-je ? De toute évidence, je ne me suis pas encore rencontrée moi.

Dans ce voyage, j'ai l'élan que mes trois cultures de cœur se partagent, les Français, les Québécois et les Marocains. Au moment où j'organise mon stage, je n'ai pas totalement pris conscience que l'enjeu du métissage ne doit pas être rassemblé à l'extérieur de moi, mais à l'intérieur de moi. Mais c'est un bon début. Parfois, nous posons des actes dont le sens ne se révèle qu'à posteriori. Dans ce stage, j'invitais deux de mes amis et collègues français.

2.3.1 Ma deuxième expérience fondatrice

Cette expérience fondatrice m'a catapultée dans des territoires inconnus de moi-même. Même dans mes rêves les plus fous, je ne pouvais l'inventer. Elle a laissé des traces indélébiles en moi, qu'aucune mémoire ne peut effacer, car mon corps en a retenu chaque instant. J'apprenais, pour la deuxième fois, qu'une expérience fondatrice ne se comprend pas sur le champ, mais se vit. Et c'est son déroulement dans la temporalité de l'existence qui m'en a donné le sens.

Une expérience fondatrice, c'est se voir dans le futur lointain, avec les Himalayas à franchir. On ne la décide pas, on ne la provoque pas, elle s'impose avec la force du destin. Son projet est de nous déplacer avec détermination pour nous déposer sur les empreintes de notre chemin de vie. Elle est totale et sans concession dans son message vivant. Elle est équilibre entre le meilleur et le pire dans la rencontre avec nous-mêmes. Elle m'a fait rencontrer un sentiment d'impuissance. Je ne suis pas allée à sa rencontre, c'est elle qui est venue à moi.

Il est facile de comprendre pour le lecteur pourquoi j'ai eu à cœur de dérouler cette expérience fondatrice. Et cette fois-ci, je n'ai pas attendu 24 ans, mais deux mois pour

l'écrire. Elle m'a parlé et continue à me parler encore un an après. Pendant cette expérience fondatrice, j'ai été transportée sur une autre rive.

Le récit qui va suivre a été écrit lors d'une journée. Ce fut comme un accouchement. À la fin de ce récit, je me sentais soulagée et libérée d'une intensité que je portais, l'intensité de cette expérience. Le besoin d'affirmation de mon vécu se concrétisait à travers l'expérience de l'écriture, je le voyais faire et je le sentais comme s'il renforçait mon sujet. J'étais animée d'un mouvement interne ample et je vivais des bourrasques intérieures qui remuaient ma vie. J'avais besoin de m'affirmer à moi-même que j'avais bien vécu une réalité, l'écriture m'obligeait à me souvenir, à valider, à revenir sur ce vécu unique et provisoire. Écrire me redonnait ma force et la confiance dans ma vie. Et comme une parole qui s'est longtemps contenue, elle me paraissait à la relecture un peu trop intense. Après tout, c'était mon vécu. Je savais déjà que j'avais peur de l'intensité de mes élans ou, pour être plus juste, de l'intensité de ma vie quand je m'y abandonnais.

2.3.2 Une écoute inspirante

Nous sommes en mai 2010, deux mois après mon retour du Maroc. J'ai une rencontre inattendue avec une amie que je n'ai pas vue depuis longtemps. Elle me demande des nouvelles de mon stage. La suite du texte est issue intégralement de mon journal de recherche.

Hier, grâce à la tendre écoute de mon amie Diane, mon séjour au désert a rejailli du lieu secret enfoui dans ma conscience.

Son attention si délicatement déterminée a eu raison de mes mots, de ces mots que je découvrais au fur et à mesure de notre dialogue. Il me fallait ce type de rencontre fortuite et cette qualité d'accueil d'une neutralité totale pour que j'accouche de moi-même. Je vivais en direct à quel point son écoute ancrée dans son intériorité explosait toutes les barrières d'un « non exprimé » dont je n'avais même pas conscience moi-même. Je découvrais alors la majesté du mot Maïeutique.

La nuit qui a suivi, comme beaucoup de nuits, je me retrouvais dans mes rêves dans une ambiance marocaine avec des visages connus et aimants. Ce matin, dans mon

café favori, je me sentais poussée à écrire. La musique et la vie humaine me ramenaient à l'intérieur de moi comme le silence du désert. Je suivis donc, cette envolée d'écriture. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.3 Une écriture inspirée

« Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve »

Leloup dans Blattchen, 2001 : 21

Le désert résonne, le désert me parle. Il me parle de moi, de mon besoin d'amplitude, de mon besoin de silence, loin des bruits du monde, de mon besoin de beauté. Dans ses bras, je vis le moment présent comme nulle part ailleurs. Sa vastitude et sa nudité me ramènent à la profondeur de moi-même, colorée de sensible. Alors il peut me raconter ô combien je m'agite, ô combien j'ai des exigences, ô combien j'ai peur du rien, ô combien j'ai peur de la rencontre avec moi-même. C'est parce que le désert se tient à la limite de l'immobilité qu'il me permet de m'apercevoir. Mais paradoxalement, c'est dans ces déserts intérieurs que je rencontre la part la plus belle de moi, c'est pourquoi, je n'ai plus peur d'y aller. J'aime quand ces paradoxes se côtoient, je me sens alors vivre ma réalité entière.

« Nous sommes appelés à réaliser en nous-mêmes cette synthèse de finitude, de limite, et en même temps d'ouverture à l'illimité. C'est d'ailleurs au long de ce chemin-là qu'on devient vraiment humain. Et devenir humain est aussi devenir plus divin. Inversement, chercher Dieu est aussi devenir plus humain ; dans le christ, les deux ne s'opposent plus, ils se vivent ensemble. » (Leloup, 2001 : 27)

C'est la 6^{ème} année que j'organise un stage de somato-psychopédagogie, dans le désert au Maroc. Nous sommes 40 personnes et trois formateurs. Des Québécois, Suisses, français, Belges et Marocains sont réunis dans un campement au milieu de désert.

Dans le déroulement de ce temps de vie, nous nous sommes laissés guider, mes collègues et moi, dans une confiance absolue dans ce qui nous animait au plus profond de nous en sachant qu'on ne pouvait aller que là où nous étions rendus dans notre propre transformation. Notre challenge était d'être au plus juste avec la demande silencieuse de nos vies. Il ne s'agissait pas de faire pour faire mais de s'adapter à la demande du présent. Et c'est parce que toutes les personnes ici avaient un lien d'affinité avec l'expérience du sensible que nous pouvions nous décuirasser de la forme pour rencontrer le fond. Avec des débutants, cela aurait été différent. L'enjeu éthique pour nous était de respecter ce « fond », cette « région sauvage ». À

l'intérieur de nous, il se vivait, se développait, il était notre témoin constant à la justesse de nos propositions. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.4 Je me souviens... sur mon chemin d'accompagnatrice...

« Mais comment nier la réalité de son humanité quand on a faim ou soif ? »

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 25

Le thème de ce stage se révéla être sur notre rapport à l'amour de la vie ; ça tombait bien car nos déserts intérieurs en avaient bien besoin, [...]. Ce qui se révélait également était notre rapport à notre désert intérieur. La vie avait soif de l'ensemencer. Toutes les conditions étaient réunies, la vie et notre vie venaient rencontrer les parties de nous qui l'empêchions d'exister. C'était extraordinaire de voir les stratégies de chacun en œuvre. J'étais curieuse d'apprendre de toutes ces transformations que nos vies entremêlées nous offraient parce que nous étions ensemble dans ce contexte-ci. Notre relation si sincère au sensible nous révélait à la fois notre inconditionné et notre conditionné, celui-ci jaillissait de la profondeur de notre corps, comme une terre aride ayant soif de vie. Il fallait le traiter avec délicatesse depuis le lieu du sensible, comme la promesse d'un renouveau. La partie inconditionnée arrosait constamment ce désert, qui grâce à notre consentement se laissait abreuver, ainsi elle avait plus de place dans nos corps souvent trop à l'étroit de nos certitudes.

Le contraire de l'ouvert, c'est l'enfer, oui l'enfermement dans nos propres pensées, dans nos conceptions « arrêtées » qui nous empêche d'aller vers l'autre, et vers le Tout Autre. (Leloup, dans Blattchen, 2001 : 35) (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.5 Un moment fondateur de sens

« Soyez passant. »

« Il est bon de se rappeler que le monde est un pont, et qu'on ne construit pas sa demeure sur un pont. »

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 47

Il est des souvenirs qui sonnent à notre porte, nous invitant dans un élan incontournable à les retranscrire, « Il y a des jours de passion, d'agonie, de lutte entre les différentes composantes de notre être, entre notre liberté ouverte à l'Ouvert, à l'inconnu qui nous guide et à notre liberté fermée, qui s'enferme dans son psychisme, dans ses haines, dans ses refus. Puis arrive ce jour où on ne sent plus rien. Et du fond de cette vacuité peut naître une nouvelle vie, une anasthesis, la naissance d'en haut. » (Leloup dans Blattchen, 2001 : 54)

Je me souviens - Je me sens nue de mon passé, nue de mes retenues. Je me présente à mon groupe et à mes deux amis, neuve. Mais je ne le sais pas encore. J'habite le présent de ma vie avec toute sa force, mais je ne sais pas encore. Je ne réfléchis plus comme avant, ma pensée a changé, mais je ne le sais pas encore.

Je suis « atteinte » de simplicité sans l'avoir cherché, et je le sais. Je sens mon corps délié, je me déplace lentement, de la lenteur de la présence. Mes pas découvrent le velouté des tapis et chaque pas savoure l'extrême bonheur d'être ici. Je goûte la vie en moi, tout semble sacré.

J'aime notre groupe de l'amour d'une mère tranquille. Pendant tout le séjour j'aime d'un amour nouveau, mais quel est cet amour nouveau ? C'est un amour qui se repose sur la confiance éternelle, j'aime sans raison, je baigne dans cet amour incarné et divin à la fois, c'est moi qui aime en même tant que cette autre aime à travers moi. J'étales mon être sur cette confiance, je m'y dépose, comme dans une eau chaude aux effluves parfumées, je m'y installe pendant toute la durée de notre rencontre. J'accueille ce qui m'est offert depuis un lieu nouveau. Jamais je n'ai connu une telle liberté, c'est si simple.

Je vis deux expériences, celle de l'accompagnatrice accompagnante et, dans le même temps, l'expérience qui se joue dans ma vie intime. J'ai pleinement conscience des deux, je reconnais bien l'accompagnatrice, mais pas « l'autre de moi » qui semble éclore comme un bourgeon à l'ombre du désert. Cette conscience témoin ne me quitte pas un instant. Petit à petit, je m'habitue à ce doux miracle de ma vie, ce qui lui donne encore plus d'intensité. Je me sens sur une planète inconnue, une autre partie

de moi. Je vis comme deux réalités. J'en parle à mes amis. Mais peuvent-ils sentir, palper, humer, là où je me trouve ? Qui perçoit ce que je vis dans le secret de moi-même ? Je me sens seule parmi les autres, mais pas seule avec moi-même. Cette solitude que je perçois parfois me paraît incontournable à vivre, sommes-nous condamnés à cette solitude ?

Je me souviens, me vivant moi totalement. J'étais tout simplement moi. Ma vie, mon expérience de vie se contenaient en moi et vivaient libres en moi et pour la première fois, je rencontrais le sens du mot affirmation. Ce que j'étais dans toute mon entièreté s'affirmait en moi. Je n'avais pas à m'affirmer, ça s'affirmait en moi, et j'en ressentais la puissance et la jouissance. Il n'y avait plus à ce jour de séparant, je les contenais à l'intérieur de moi en un seul.

« J'étais » et je me rencontrais pour la première fois. Je me rencontrais, comme on rencontre quelqu'un de nouveau. Je rencontrais en même temps ce que j'étais dans l'instant et ce que je voulais devenir, mon futur, oui c'était ça mon projet - être ce que je découvrais en moi -

Je comprenais le mot assumer ce que l'on est. Je savais que l'expérience que j'étais en train de faire n'était possible que parce que mes amis étaient là, ce groupe était là. Je leur vouais dans le secret de mon cœur une reconnaissance éternelle. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.6 Devenir soi au milieu des autres

« La pluie tombe ; elle est "une"; mais elle fleurit rouge dans le coquelicot, blanche dans la marguerite, rose dans la rose. »

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 20

Au moment où je venais de me rencontrer, totalement moi, je vivais des difficultés dans mon groupe avec mes deux amis et collègues qui ne me reconnaissaient plus. Au fond de moi, j'étais toujours la même, encore plus assumée dans mon métissage. De toute évidence, ma manière d'être et d'enseigner ne correspondait plus à leurs valeurs et à leurs attentes. J'étais aussi surprise qu'eux à la fois dans l'expérience fondatrice que je vivais et dans les réactions que je provoquais, je n'avais pas prévu cela. Ma nouvelle forme se cherchait et je pressentais que cela allait prendre du temps. Au moment où je faisais acte de fidélité envers ma vie, il leur paraissait que je faisais acte d'infidélité à notre métier. Pendant le stage, je gardais le cap et restait ancrée dans mon expérience. C'est après le stage, en recevant le courrier réactif de l'un d'eux, que je rencontrais mes inaccomplis. C'était pertinent pour moi de rencontrer à la fois ma singularité et ma difficulté à l'assumer. J'étais triangulée entre la fidélité à

mon expérience et mon besoin d'appartenance et de reconnaissance de mes proches. Je risquais la tentation de me nier pour que l'autre m'accepte, mais c'était impossible, je ne pouvais pas me trahir moi-même. Mon cœur était très éprouvé par cette expérience. Avec du recul, je vois combien je devais me construire davantage en tant que sujet, accepter ma différenciation, me valider, me reconnaître.

Cette épreuve humaine a été le début de mon itinéraire d'auto-accompagnement que je vais décrire dans les chapitres suivants. Elle a été nécessaire pour mon projet de devenir une accompagnatrice de changement. Je devais rencontrer la fusion d'un « Nous » sans « Je », mais plus encore, trouver de nouvelles articulations avec le « Nous » depuis un « Je » assumé. Mon projet devenait, prendre corps et frontière propres au sein d'une matrice porteuse de vie.

Il est clair pour moi, qu'après ce stage, mon désert intérieur c'est tout ce qui m'empêche de me nourrir à la source du vivant. C'est tout ce qui empêche la source du vivant d'habiter mon être. C'est tout ce qui m'empêche d'être moi, « tout », se vivant au-dedans de moi et non à l'extérieur de moi. C'est tout ce qui m'empêche d'être libre - D'aimer - D'exister.

« Une quête spirituelle se vit dans un psychisme, qu'il s'agit de purifier, et dans un corps, qui peut ressentir d'autres dimensions et s'ouvrir à elle. »

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 76

À posteriori, je prends la mesure de l'importance de ce stage, car il contenait en lui deux expériences paradoxales, celles de la potentialité et du conditionnement humain. Je découvrais que je pouvais vivre simultanément une partie de moi inconditionnée, inédite, que je n'aurais pas pu anticiper et l'autre partie de moi conditionnée qui me montrait la réalité de là où je me tenais dans mon existence et dont il fallait m'occuper avec soin. Ce sentiment d'impuissance totale face à ces deux extrêmes me rendait plus humble et je remerciais ma vie de me montrer les deux visages de mon humanité. Au jour d'aujourd'hui, ma démarche compréhensive de sens ressemblait à une démarche humaine. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

« Il s'agit de tenir en nous le créé et l'incrée, l'éternel et le temps, le spirituel et le matériel ».

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 76

2.3.7 Mon premier Eurêka : un nouveau thème de recherche

« La vie n'a pas de sens, ni sens interdit, ni sens obligatoire. Et si elle n'a pas de sens, c'est qu'elle va dans tous les sens et déborde de sens, inonde tout. Elle fait mal aussi longtemps qu'on veut lui imposer un sens, la tordre dans une direction ou dans une autre. Si elle n'a pas de sens c'est qu'elle est le sens. »

Singer, 2001 : 50

Au retour de ce stage, je commence mes cours à l'Université du Québec à Rimouski sur le récit autobiographique. Je me sens dans une période de trouble ; j'observe que je suis moins motivée par mon thème de recherche. Au courant de juin 2010, trois mois avant de rendre mon master 2, et après discussion avec mon directeur français, je prends la décision d'arrêter ma recherche au Portugal et de la poursuivre au Québec. C'est après cette prise de décision que je retrouve un élan et que j'ai mon premier Eurêka, un nouveau thème de recherche sort de l'anonymat, « Introspection sensorielle : émergence et devenir du sens, un itinéraire d'auto-accompagnement ». Le mot « auto-accompagnement » s'impose avec force, je prends conscience de sa pertinence, il est au plus juste de ce que ma vie réclame. Ce thème contient toute ma quête, personnelle et professionnelle. Je suis envahie d'une joie intense, j'ai enfin la sensation d'un emboîtement. De là émergeront ma question et mes objectifs de recherche.

2.4 UNE NOUVELLE QUESTION DE RECHERCHE

Comment mon itinéraire d'auto-accompagnement au contact du sensible m'a-t-il appris à saisir à son émergence le sens qui se donne au sein de mes introspections sensorielles et à m'accompagner dans l'actualisation de son devenir ?

2.4.1 Mes objectifs de recherche

- Décrire mon itinéraire d’auto-accompagnement en lien avec mes introspections sensorielles.
- Identifier les moments importants de ma pratique d’auto-accompagnement depuis les introspections sensorielles.
- Décrire mon processus d’auto-accompagnement dans la construction de sens et son devenir, en lien avec les introspections sensorielles.

2.5 LA RECHERCHE DU SENS À NOTRE ÉPOQUE

Même si la question du sens s’est toujours posée, elle revient en force actuellement et dans tous les domaines professionnels, comme je vais le documenter ci-dessous. Elle revient, car nous subissons l’effet « du non-sens » de nos vies. Face au non-sens, à l’absurde, nous nous retrouvons confrontés à nos vies, et là, nous nous posons les questions : « Pourquoi moi ?, Vers quoi dois-je me tourner ?, Qu’est-ce que je dois faire ?, Qui suis-je ? » (Herzberg, dans Pauchant, 1997 : 167). L’auteur ajoute que la science n’a pas de réponse.

Quel homme ne s’est pas posé ces questions-là, soit à certains « âges de sa vie », soit après une rupture fondamentale de sens, soit par intérêt pour l’être humain qu’il est, existant en ce monde ?

2.5.1 La modernité et la perte de sens

La modernité fait partie de l’évolution de l’homme dans une société, elle est inévitable. Thierry Pauchant (1997) nous met en garde par rapport à certaines valeurs que l’homme semble avoir oubliées et qui participent à la perte de sens.

Nous avons appris comment influencer notre environnement jusqu'au point où notre survie même en tant qu'espèce est menacée. Nous avons développé notre égo, jusqu'au point que nous pensons maintenant que notre bonheur personnel est séparé du bonheur de ceux qui nous entourent. Nous nous sommes séparés de la nature, jusqu'au point où nous avons perdu notre sens d'émerveillement envers le mystère de la vie et notre sens d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous-mêmes. (Pauchant, 1997 : 37)

Le philosophe et politologue Charles Taylor (1992) va dans le même sens, dans son ouvrage « Grandeur et misère de la modernité ». Il définit « le désenchantement du monde » à travers les trois malaises de la modernité : l'individualisme, la primauté de la raison instrumentale et la perte de liberté

L'individualisme :

L'individualisme est, pour certains, une belle conquête de la modernité. « Nous avons conquis notre liberté moderne en nous coupant des anciens horizons moraux. Nos ancêtres croyaient faire partie d'un ordre qui les dépassait (...). Cet ordre de l'univers se reflétait dans les hiérarchies de la société humaine » (Taylor, 1992 : 13). Mais en même temps, ajoute-t-il, « qu'elles nous limitaient, elles donnaient un sens au monde et à la vie sociale » (Taylor, 1992 : 13).

« L'individualisme est certainement un des fléaux de notre société, où chacun ayant choisi son mode de vie a la sensation d'être le maître de son existence » (Taylor, 1992 : 13).

Charles Taylor, souligne les deux aspects de l'individualisme, celui qui nous a fait gagner en liberté par rapport à nos ancêtres et celui qui peut nous couper des autres, de la vie sociale et d'une quête fondamentale.

La primauté de la raison instrumentale :

Taylor entend par raison instrumentale, « Cette rationalité que nous utilisons lorsque nous évaluons les moyens les plus simples de parvenir à une fin donnée. L'efficacité maximale, la plus grande productivité mesurent sa réussite » (Taylor, 1992 : 15). Dans ce

contexte, on ne prend pas en compte l'être humain en tant que tel, dans ses besoins, ses difficultés ou ses qualités, on ne s'intéresse qu'à ce qu'il produit, peu importe qui il est et ce qu'il vit. Il prend alors le statut d'une machine.

La perte de la liberté :

« Les institutions et les structures de la société techno-industrielle restreignent considérablement nos choix », comme la menace des problèmes écologiques et de notre liberté individuelle et collective. Charles Taylor cite Alexis de Tocqueville qui, lui, évoque une autre perte de liberté, dans une société formée d'individus « renfermés dans la solitude de leurs propres cœurs ». Il parle de désinvestissement à la vie politique, préférant la tranquillité de leur vie privée (Taylor, 1992 :14).

Voici encore deux aspects de la perte de la liberté, l'une qui nous contraint depuis l'extérieur et l'autre qui nous contraint depuis l'intérieur de nous-mêmes.

La question que l'on peut se poser est : comment accompagner tous les bouleversements autant positifs que négatifs de la société moderne sans se perdre dans le non-sens, dans la perte de sens ou dans l'absence de sens. Il s'agit bien là du sens en tant qu'orientation.

2.5.2 Les conséquences de la perte de sens sur la vie individuelle et collective

« L'évacuation de la responsabilité entraîne celle du sens. »

Velz, 1999, 122

La question du sens est d'actualité dans les domaines professionnels tels que celui de l'entreprise, de l'éducation, des milieux médicaux, paramédicaux et de la recherche. Le développement économique a traduit le sens en progrès économique. La course à la productivité et au profit ont pris le pas sur les valeurs humaines. Dans le monde de l'entreprise, beaucoup de salariés ne comprennent plus l'environnement dans lequel ils

exercent leurs compétences. Les choix managériaux ne sont plus compris (article dans « Les grands dossiers en sciences humaines » n°12).

Dans le domaine de l'entreprise, ce que les personnes nous rapportent est que cette perte de sens à laquelle on peut ajouter le manque de personnel, donc une surcharge de travail, entraîne une démotivation et donc un désinvestissement de leur part. On note de plus en plus d'absentéisme. La relation à l'autre s'en trouve perturbée. La devise « chacun pour soi et Dieu pour tous » traduit une croyance, celle de devoir s'en sortir seul et le désintérêt de l'autre. L'enfermement sur soi-même aggrave ce mal-être. Une perte de confiance en soi, en sa vie, une perte de repères conduit parfois les personnes à prendre de douloureuses décisions.

De nouvelles approches sont déjà en place pour trouver des solutions à la perte de sens, telles que « le sensemaking », le management par le sens, initié par le psychosociologue Karl E. Weick. Pour ce chercheur américain, nous dit David Autissier, la construction du sens de l'action est une dynamique collective qui se crée et s'exprime dans les interactions entre les individus. Des enquêtes sont menées au sein des entreprises et des questions sont posées, comme « qu'est-ce qui fait sens pour vous au travail ? ».

Il poursuit en disant : le monde de la gestion et du management aurait-il été trop loin dans le monde de l'instrumentalisation et aurait-il oublié ce principe fondamental de Jean Bodin pour qui « il n'y a de richesse que d'hommes » ? Le monde de la gestion et du management a peut-être oublié ce sage précepte qui veut que toute organisation nécessite l'implication des femmes et des hommes qui la font et qu'il n'y a « d'entreprises que de sens partagé ». K.E Weick nous décrit les sources de résilience des organisations avant de reconstruire un sens nouveau (Autissier, 2008 : 60-63).

Dans le domaine de l'enseignement, pour Ewald Velz, les professeurs sont confrontés au sens de leur métier.

Les enseignants invoquent la non-prise en compte des difficultés du métier, la dégradation de leur image dans la société et le sentiment d'impuissance face à l'idéal de

réussite de tous les élèves. Cela se traduit par des crises de déprime, de burnout, d'épuisement physique et moral. (Portrait des enseignants de collèges et lycées. Interrogation de 1000 enseignants du second degré en mai-juin 2004, www.education.gouv.fr)

Pour les élèves, on observe des problèmes de passivité, de mutisme, de manque de concentration et d'attention, de démotivation, de désintéressement conduisant à l'absentéisme et au décrochage.

Les savants, eux, s'interrogent sur le sens de leur activité, surtout si elle est exploitée à des fins qu'ils ne peuvent approuver. (Velz, 1992 : 122)

Dans le domaine de la santé, nous retrouvons les mêmes problématiques, manque de personnel, surcharge de travail. Par exemple, les infirmières se plaignent de la non-reconnaissance de leur fonction.

Le travail des soignants est un travail d'équipe et nous retrouvons là les problèmes liés à trop d'individualisme comme l'absence de prise en compte des activités des autres, source importante de déficience de la coopération. Leurs tâches administratives ayant considérablement augmenté aux dépens de leur présence au chevet des patients, tout ce qui pouvait donner un sens à leur métier à travers la relation humaine, l'altruisme s'en trouve appauvrit. Ils subissent d'une part les contraintes des patients non satisfaits par un manque d'humanisme et, d'autre part, les demandes de leurs collaborateurs hiérarchiques parfois rigides et tout puissants, eux-mêmes sous l'enjeu de leurs propres contraintes professionnelles. Un sentiment d'inutilité s'installe, l'esprit d'équipe s'effiloche sous le poids du découragement. La solitude se met en place avec son cortège de sentiments négatifs, de dépréciation de soi et des autres (www.souffrance.du.soignant.fr).

Les médecins sont aussi touchés par le burnout ou le suicide. Principalement chez les ophtalmologistes, les chirurgiens et les psychiatres (Léopold, 2006).

2.5.3 La perte de sens : source de pathologies

« L'absence de sens, écrit Jung C.G., entrave la plénitude de la vie et constitue pour cela une maladie. »

Velz, 1999 : 343

La perte de sens constitue une cause importante de maladie. Nous assistons ces dernières années à une augmentation des « burnout⁹ » et à un taux de suicide important.

Par exemple, la Chine a un taux de suicide parmi les plus élevés avec 250 000 à 300 000 suicides par an avec une majorité de femmes et de ruraux. L'ouverture économique a ébranlé la société chinoise, fait éclater les structures familiales, traditionnelles, pour une culture du profit. Le résultat est une course à la compétition et la culture de l'individualisme. Les enfants uniques ont obligation de réussir, sinon ils deviennent la honte de la famille, d'où beaucoup de suicides (<http://.santelog.com>, 21 juillet 2009).

En France, le suicide est également un problème majeur de santé publique. L'OMS estime à 900 000 le nombre des décès dus au suicide chaque année et concerne beaucoup de jeunes, ce qui représente un décès toutes les 40 secondes. Il y a plus de décès par suicide que par accident de la circulation. Les actions de prévention dans ce domaine sont difficiles à mettre en œuvre et restent encore peu développées (<http://.santelog.com>, 21 juillet 2009).

Les diverses manifestations de mal-être sont en très forte hausse chez les jeunes. Grégoire Tirot, auteur de la *France anti-jeune*, nous renseigne sur La précarité professionnelle et sociale les concernant.

Exploitée pour le profit de ses aînés sur le marché du travail, peu protégée par le système de protection sociale, absente de la sphère décisionnaire, la jeunesse cumule les handicaps matériels et symboliques. Comment s'étonner alors que les 18-25 ans

⁹ Le burnout : ce terme, utilisé depuis les années 1980 dans le management et en psychologie du travail, désigne un changement dans les attitudes professionnelles - désengagement, perte des compétences empathique et de la confiance en soi - en réaction à des conditions de travail trop stressantes

soient l'une des deux tranches d'âge la plus atteinte par la dépression et que depuis 1970, le taux de suicide des moins de 40 ans ait doublé.

Frédéric Fappani, cadre éducatif et chercheur en sciences de l'éducation, attire notre attention sur cette société occidentale dont les fondements mêmes poussent l'individu au déséquilibre.

Viktor Franckl, professeur Autrichien de neurologie et de psychiatrie, nous informe que le vide existentiel peut provoquer des névroses, les névroses « noogènes » par opposition aux névroses traditionnelles ou psychogènes. Les névroses noogènes prennent naissance, non dans la dimension psychologique de l'existence humaine, mais plutôt dans sa dimension « noogénique » (en grec, *nos* signifie « esprit »). « Les névroses noogènes proviennent de l'absence de raison de vivre » (Franckl, 2006 : 101).

Force est de constater que ces névroses atteignent de plus en plus de monde, dans tous les milieux sociaux et de plus en plus chez les jeunes et même en dehors de cette période délicate de l'adolescence.

2.6 PERTINENCE SCIENTIFIQUE DE MA RECHERCHE

Ce mémoire s'inscrit dans une continuité de la recherche sur le sens, de manière générale. L'expérience analysée peut faire réfléchir sur le sens différemment et même dans les domaines tels que la philosophie, la sociologie, l'éducation. Il s'inscrit également dans la continuité des recherches, en sciences humaines, en sciences de l'éducation et principalement dans le domaine de la recherche en psychopédagogie de la perception. Il participe aux travaux de Danis Bois qui propose, dans le domaine de l'éducation pour la santé, une démarche compréhensive de sens au sein d'une expérience du corps sensible et notamment dans l'introspection sensorielle (Bourhis et Bois, 2010). Dans le Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (CERAP), quelques praticiens chercheurs somato-psychopédagogues se sont penchés sur la question du sens dans

l'enseignement supérieur et sur le rapport au corps et la création de sens. Ils ont apporté ainsi à ma recherche un support de connaissance sur laquelle je vais pouvoir m'appuyer.

2.6.1 La question du sens dans l'enseignement supérieur

Dimitri Dagot (2007) a présenté un master sur la question du sens dans l'enseignement supérieur. Il a étudié deux terrains différents, le premier dans le cadre d'un cursus d'ingénieur n'ayant pas expérimenté la relation au corps sensible et le deuxième auprès des praticiens en somato-psychopédagogie. Deux de ses résultats de recherche rendent compte que la formation au sens « [...] a un impact significatif sur les étudiants, et qu'elle a un rôle important à jouer dans la formation de l'étudiant en tant qu'homme, en tant que professionnel dans un monde complexe » (Dagot, 2007 : 100). Il ajoute que :

[...] l'impact de la question du sens se manifeste de façon plus forte chez les étudiants en somato-psychopédagogie perceptive, avec en particulier une conscientisation plus forte du « comment » avancer sur ces questionnements autour du sens. Le développement d'outils de perception, conscientisation-réflexion et expression de vécu via le corps sensible explique à mon sens cette majoration d'impact. (Dagot, 2007 : 101)

Son étude nous montre la possibilité d'une application de nos recherches sur l'accompagnement du sens dans le cadre de l'éducation et son efficacité. Une ouverture dans cette population vers un questionnement existentiel obligeant l'étudiant, « sujet » avant tout, à se poser des questions sur le sens de manière inhabituelle, transformant son rapport à l'enseignement, au monde et aux autres. Il met en évidence que l'entraînement aux modes d'accès au sens favorise l'habileté à le saisir.

Ce cours autorise nos étudiants à exister en tant que sujet dans l'institution, et par extension la société. Exister au sens pouvoir déposer ses questionnements fondamentaux, pouvoir échanger et avancer sur ceux-ci dans le cadre de l'institution, dans l'ouverture et la bienveillance. Exister en tant que pairs, et non en tant que réceptacles à savoir. Pairs avec les autres étudiants, mais aussi dans une certaine mesure avec les enseignants, en tant qu'êtres humains. Exister en tant que créateurs, pouvant poser ses rêves. Les étudiants se sentent souvent imposés un monde qu'ils n'ont pas choisi, qu'ils ne peuvent pas changer et auquel on leur demande d'adhérer.

L'objectif ici est plutôt de leur faire prendre une posture de représentation la plus juste possible, de responsabilité et de prise de position personnelle face à ce même monde. (Dagot, 2007 : 103)

Ces questions sur le sens interpellent la responsabilisation de 'l'étudiant sujet' l'invitant à dialoguer sur des questions fondamentales, préparant ainsi son futur métier.

2.6.2 La question du sens dans la formation des adultes

Eve Berger, dans sa thèse de doctorat « Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes » (2009), met en valeur la naissance du sens, depuis le sentiment de sens jusqu'au sens formulé à partir de l'expérience du sensible. Elle évoque depuis un sens premier : le fait de conscience, la possibilité « d'un déploiement en gerbe » de sens, aboutissant au sens final. Son étude porte sur sa propre expérience introspective, nous interpellant sur la place du corps dans le processus de la genèse du sens.

Elle développe ainsi « Le mode d'apparition du sens, la temporalité du processus, le rapport entre sens et langage et la création du nouveau » (Berger, 2009 : 435). Elle nous interpelle également sur le rapport au sensible « comme condition d'une création de sens corporellement ancrée » (Berger, 2009 : 436), confirmant ainsi le concept de Danis Bois, « Le modèle somato-psychopédagogique dessine en effet un corps bien éloigné du corps observé en 3^{ème} personne traditionnellement mis en scène en formation d'adultes » (Berger, 2009 : 436).

Elle met en valeur « [...] que les phénomènes du sensible ne sont pas seulement des manifestations de la vie interne du corps (en tant que contenus), mais qu'ils participent d'une fonction perceptive particulière, qui ne relève pas des sens habituellement décrits et qui permet de percevoir l'univers qu'ils constituent » (Berger, 2009 : 436-437).

L'émergence du sens final issu d'une fonction perceptive particulière nous montre « Que le monde du corps n'est pas inintelligible et que le monde de l'esprit n'a pas l'exclusivité de l'intelligibilité » (Berger, 2009 : 457).

2.6.3 Les promesses d'un travail sur le sens depuis l'expérience Sensible

Nous avons vu que, dans notre société, les personnes s'interrogent de plus en plus sur la question du sens, et de plus en plus précocement. Quel sens donne-t-on à ses actes au quotidien, à sa vie. Les pathologies de mal-être émergentes trouvent leurs racines dans ce questionnement.

Le corps est encore trop considéré comme « un corps objet » et non comme un « corps sujet ». Le lien entre le corps et le psychisme n'est pas assez pris en compte.

Ce nouveau modèle de construction du rapport à soi à travers la médiation du corps nous conduit à revisiter notre conception du sens.

Ma recherche peut intéresser toute personne en quête de sens, désirant passer par la médiation du corps Sensible. C'est un premier niveau d'apprentissage. Le deuxième consiste à transférer cet apprentissage dans le quotidien et à appréhender les outils de l'auto-accompagnement du sens dans le temps de son existence.

L'accompagnement du sens est une grande question, car découvrir le sens ne suffit pas. Comment accompagner un processus de déploiement du sens. Cela revient à accompagner consciemment le déroulement de sa vie, en devenant co-créateur. C'est dans cette dimension de l'auto-accompagnement depuis l'expérience introspective dans le paradigme du sensible que ma recherche se situe. Elle peut être une piste intéressante pour les étudiants en somato-psychopédagogie, en fasciathérapie, pour les formateurs qui accompagnent des groupes de croissance personnelle.

Cette quête concerne également tous les publics, comme les personnels de santé, les pédagogues, les psychologues, les artistes, les mères de famille, et toutes les tranches d'âge, toute personne intéressée à donner du sens à son existence.

Le sens de la vie est d'abord un sens directionnel, investi d'une signification susceptible d'être portée à la conscience. C'est un sens qui colle à la vie, à l'orientation qui est déjà la sienne, un peu comme la direction « dans » laquelle je me dirige est déjà celle de mes pas et comme le sens des mots est celui de l'évidence des choses qui les remplissent. (Grondin, 2005 : 35)

CHAPITRE 3

MON RÉSEAU NOTIONNEL

Afin que le lecteur puisse mieux m'accompagner dans la suite de ce mémoire, j'ai trouvé opportun de définir les concepts importants qui se retrouvent dans mon thème, ma question et mes objectifs de recherche. Il s'agit des notions de sens, d'introspection et d'auto-accompagnement.

Au-delà de cette définition de concepts, je suis une praticienne en somato-psychopédagogie et j'ai acquis des connaissances qui parlent de l'introspection sensorielle et de la création de sens. Je ne peux pas faire autrement que de les définir, car mon analyse de données est ancrée sur ces acquis professionnels.

3.1 NOTIONS DU SENS

Le sens dit Heidegger, est « ce dans quoi je me tiens »

Grondin, 2003 : 35

La question existentielle du sens de la vie préoccupe l'homme depuis des milliers d'années. C'est une question qui a été traitée de nombreuses fois par beaucoup d'auteurs dans diverses disciplines. Mon questionnement dans cette partie de mon mémoire est de savoir comment je vais parler du sens sans être dans la répétition de ce qui a déjà été écrit, car malgré tout le lecteur a besoin de repères généraux. J'ai fait le choix premier de m'appuyer sur quelques auteurs qui m'ont beaucoup interpellée sur la question du sens de

la vie, comme Jean Grondin, Thierry Pauchant ou Danis Bois qui propose une nouvelle approche du sens.

Mais avant de me lancer dans ce projet, j'aimerais situer la question du sens au cours du temps. Je suis touchée à l'idée qu'elle ait traversé les diverses époques de l'histoire. L'homme d'aujourd'hui se pose la même question qu'Héraclite d'Ephèse, philosophe présocratique qui a vécu autour de 550 av. J-C. La question reste la même, mais le contexte social a changé, comme nous l'avons abordé dans les pertinences sociales.

3.1.1 Un peu d'histoire

Thierry Pauchant, Professeur de management à l'école des HEC de Montréal, nous dit que « La plupart des philosophes existentiels attribuent la paternité de la philosophie existentielle à Héraclite d'Ephèse. L'œuvre d'Héraclite a influencé la plupart des principaux auteurs existentiels comme Martin Buber, Martin Heidegger et Friedrich Nietzsche » (Pauchant, 1996 : 28).

Il poursuit en disant que pour les Grecs le sens consistait en une recherche de vérité. Pour Nietzsche, « Le problème de l'être humain contemporain est que "Son âme s'est éteinte" » (Pauchant, 1996 : 28).

Les existentialistes récents, comme Viktor Franckl, Carl Rogers, Elisabeth Kubler-Ross, Abraham Maslow, Stanislav Grof, se sont également intéressés à la question du sens comme interrogation fondamentale de la condition humaine. Leur objectif n'est pas d'apporter une solution à ces questions fondamentales, mais « Ils proposent plutôt que ces questions font partie de la condition humaine, et qu'on doit les reconnaître et s'employer à les affronter toute la durée de la vie » (Pauchant, 1996 : 24). Maslow par exemple, nous dit-il, est proche de Nietzsche quand il parle de la perte de sens comme « maladie de l'âme » lorsque l'actualisation de soi est impossible (Pauchant, 1996).

Pauchant argumente que l'homme est obligé de se poser la question du sens, de se responsabiliser dans ses choix car il n'est pas éternel, « Finalement la prise de conscience du fait qu'une personne fait partie concrètement du monde, mais qu'elle en est inévitablement séparée, que cette personne est fondamentalement responsable de ses choix et de ses actes malgré l'influence culturelle et que la vie conduit à la mort entraîne la question fondamentale du sens » (Pauchant, 1996 : 27).

3.1.2 La question du sens selon Jean Grondin

Jean Grondin, professeur de philosophie à l'Université de Montréal, réitère ce que Pauchant propose comme réflexion, à savoir la question du sens devant la limite de notre existence. Si nous nous posons la question du sens et particulièrement à certains âges de notre vie, c'est parce qu'elle a une fin inexorablement. « L'homme est le seul être à s'interroger de manière aussi radicale sur le sens de son existence. Si la question du sens se pose, c'est qu'il a conscience de la finitude de son expansion dans le temps » (Grondin, 2005 : 7). Nous ne sommes pas toujours conscients que notre vie a une fin. Il est vrai que cette interrogation nous oblige à faire un retour sur nous-mêmes.

Face à la question du sens, nous sommes seuls. Cette interrogation est impliquante. Elle se fait par un dialogue à l'intérieur de nous-mêmes. Par dialogue intérieur, Grondin entend que « Nous sommes le lieu où se pose la question du sens de l'existence, qu'elle s'adresse à nous et que c'est nous qui avons à y répondre » (Grondin, 2005 : 10).

Il ajoute que nous avons besoin des autres pour réfléchir à cette question. « Je ne peux penser sans autrui, mais autrui ne peut penser sans moi, comme il ne peut vivre, ni aimer, ni respirer, ni aimer pour moi » (Grondin, 2005 : 12). Cette question, nous ne nous la posons pas seuls, car nous ne sommes pas seuls au monde. Nous vivons bien dans un contexte au milieu des autres, nous faisons partie d'un tout. Y répondre avec les autres est une évidence, mais malgré tout nous serons toujours seuls devant cette question, car l'autre ne peut y répondre à notre place.

Quand nous parlons de sens, de quel sens parlons-nous ? Pouvons-nous les répertorier. Jean Grondin définit quatre catégories de sens :

- Le sens directionnel, le sens de la vie, est une extension de la naissance à la mort. « Le sens de la vie est d'abord un sens directionnel, investi d'une signification susceptible d'être portée à la conscience » (Grondin, 2005 : 35).
- Le sens signifiant, c'est le sens porteur d'une signification, « Une vie qui a, qui aura du sens, sera un parcours habité de significations, une trame portée au langage, et qui sera toujours portée par lui » (Grondin, 2005 : 47).
- Le sens sensation, cette capacité de sentir, de jouir de la vie : « Savoir prendre le temps de vivre, c'est disposer d'un certain sens de la vie, savoir reconnaître une certaine saveur à la vie » (Grondin, 2005 : 32).
- Le sens réflexif, « Notre capacité de juger, une manière de jauger, d'apprécier la vie » (Grondin, 2005 : 34).

Nous retrouvons ces quatre orientations de sens dans les expériences introspectives sensorielles. Le mouvement interne suit une orientation dans le corps, il est porteur de sensation et de signification comme je vais le documenter dans mon analyse, et convoque le sens réflexif, ce dernier ancré dans l'expérience corporelle.

On pourrait rajouter le sens perception qu'Eve Berger (2009) décrit dans sa thèse de doctorat, qui est la capacité de la matière vivante à percevoir les contenus de vécus qui se donnent au contact de l'expérience Sensible.

Il ne suffit pas de percevoir ces quatre sens. Jean Grondin (2005) insiste sur la notion de langage permettant au sens de voir le jour, d'où la nécessité de le verbaliser. Souvent le fait de verbaliser le sens, de le mettre en langage crée du sens. Nous constatons effectivement que la prise de parole, dans la suite immédiate de l'introspection sensorielle crée du sens en plus.

En conclusion, Jean Grondin nous parle d'une philosophie du sens de la vie : « Une philosophie du sens de la vie ne cherche pas à imposer un sens, mais à le soutirer à la vie

elle-même, un sens dans lequel elle nous emporte : c'est la vie elle-même qui a un sens et c'est ce sens qui cherche à s'articuler en philosophie » (Grondin, 2005 : 59). Cela rejoint Danis Bois quand il dit « À un moment donné, la vie a du sens pour nous parce qu'on lui donne du sens. Mais à un moment, la vie porte le sens. Elle n'appartient pas à l'ordre de ce qui apparaît, mais est l'apparaître lui-même » (Bois, 2006 : 6).

Le sens de la vie, serait donc le processus même de la vie qui nous porte. On peut supposer que ce qui lui donnerait du sens, c'est notre manière singulière de l'habiter consciemment.

3.1.3 Notion de sens selon Danis Bois¹⁰ : l'advenir, le lieu du « saisissement » du sens

Pour Danis Bois (2009), le concept de l'advenir « S'est construit au contact de l'exploration d'une force d'autorégulation qui anime le corps vivant sous la forme d'un mouvement interne ». Il insiste sur la place essentielle de la présence du sujet à sa temporalité vivante et incarnée. Pour lui, la temporalité s'exprime sous la forme d'une substance incarnée qui circule dans la chair et que nous pouvons pénétrer avec notre conscience perceptive.

L'advenir, nous dit-il, « est le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et qui l'observe » (Bois, 2009 : 7). Pour Danis Bois, l'advenir, ce n'est pas le sens qui se déploie dans le temps, c'est le temps qui déploie le sens (Bois, 2008 : 3). Il ajoute : « Simultanément au saisissement du mouvement interne incarné dans mon corps, s'élaborait en moi une pensée qui se donnait à ma conscience ». En analysant la connaissance qui émergeait dans le temps du présent, le sens de la vie se donnait : « J'ai eu le sentiment de m'engager dans les instances les plus intimes du sens de la vie et qui allaient bien au-delà d'une simple considération temporelle, puisqu'il était question de la

¹⁰ Cette partie, sur le modèle de l'advenir, peut-être plus difficile à comprendre pour un novice, mais la présentation des résultats de ma recherche dans les chapitres 5 et 6 la compléteront.

mise en œuvre d'un sujet au cœur de sa temporalité vivante et incarnée ». Cette connaissance, il en définit les contours en lui donnant six caractéristiques : c'est une connaissance incarnée, immanente, autonome, jaillissante, imprévisible et non concevable en dehors du support de l'expérience habitée (Bois, 2009 : 9).

Danis Bois nous parle de la nécessité d'enrichir son habileté perceptive et cognitive pour accueillir la saisie du premier sens se donnant « dans le jaillissement de l'éphémère ». Voici un tableau explicatif sur la saisie du sens (Bois, 2009 : 9).

Tableau 2 : La saisie : accueil, promptitude, mise en sens immédiat

Posture	Saisie
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Présence au présent ❖ Habileté perceptive ❖ Déploiement cognitif en temps réel de l'acte de saisie 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promptitude à accueillir l'information immédiate ❖ Préhension d'un mouvement interne ❖ Saisie immédiate d'une pensée incarnée ❖ Saisie immédiate d'un sens ❖ Acte de connaissance

Pour commenter ce tableau, la posture est l'attitude que doit avoir la personne pour saisir l'advenir. Son attention doit être présente au présent, « Le premier point est le rôle actif du sujet dans son habitation du présent » (Bois, 2009 : 14). Pour qu'il y ait saisie, il faut être en relation avec un mouvement interne dans le corps et avoir une habileté perceptive à saisir les contenus de vécus de son expérience. Quant à la pensée, elle doit être en mesure de capter ces contenus. Et parce que l'on se tient dans un lieu de neutralité active, on peut saisir ce qui se donne dans l'immédiateté. Les pensées incarnées saisies dans le présent peuvent aussi venir du passé et transporter aussi en elles le futur. Au même moment, un sens va être lui aussi saisi, il deviendra acte de connaissance. C'est pour cela

que Danis Bois parle de promptitude à accueillir et à saisir, il n'y a pas le temps à l'élaboration d'une réflexion.

Dans une démarche compréhensive de sens en somato-psychopédagogie, le type de connaissance dont nous faisons l'expérience est donc une connaissance immanente.

Danis Bois nous montre ainsi comment le sens peut se saisir. Dans une problématique de sens, se situer dans l'advenir est comme une porte qui s'ouvre sur le sens, donnant de l'intelligibilité à notre présent, mais aussi à notre passé, « On ne questionne pas son passé, c'est le passé qui nous questionne » (Bois, 2008 : 4). Se tenir à la bordure du futur signifie pour Danis Bois « de pénétrer » son présent pour mieux accueillir l'information qui est à venir et qui va éclairer le sens précédent.

Le concept de l'advenir offre de nouvelles perspectives dans le champ des sciences de l'éducation et des sciences humaines. Il me semble que la croisée des temporalités qui implique un sujet présent à son présent constitue un outil intéressant pour questionner le sens sur le mode narratif et biographique. (Bois, 2009 : 14)

3.1.3.1 Le développement du sens depuis l'advenir

Si l'homme est disposé à changer ses représentations sur lui-même, parce qu'il a fait l'expérience de son intériorité sensible le faisant flirter avec le sens même de la vie, comment ce sens ultime peut-il le guider pour accompagner le sens sur le chemin de sa propre vie.

Finalement, le terme Sensible pointe aussi vers une perspective existentielle à laquelle nous tenons, en tant qu'il revoie au sens de la vie même. Et notre recherche nous invite à un questionnement : l'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ? Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. (Bois et Austry, 2007 : 7)

Eve Berger (2006) propose sept étapes d'accès au sens dans les différents cadres d'expérience en somato-psychopédagogie : le fait d'expérience, le fait de conscience, le fait

de connaissance, la prise de conscience, la prise de décision, la mise en action et le retour sur l'action. Personnellement, je trouve qu'il y a deux moments importants dans ces sept étapes, le passage de l'expérience du corps Sensible au sens, le passage du sens à la réflexion qui, elle, conduit vers la mise en action.

3.1.3.2 Le passage de l'expérience du corps sensible au sens

Pour vivre un fait d'expérience, par exemple comme l'introspection sensorielle, l'accompagnement manuel ou la gymnastique sensorielle, il faut mettre en place des conditions extra-quotidiennes, « La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturaliste en ce qui concerne le rapport à l'expérience(...). On voit d'emblée que les conditions extra-quotidiennes servent à produire des perceptions inédites. C'est cet inédit qui crée l'étonnement, qui fait que l'expérience interne va pouvoir devenir une motivation en soi, qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là » (Bourhis et Bois, 2010 : 8). Cette situation requière également une attention particulière, tournée vers l'intérieur de soi.

Les faits de conscience, réellement conscientisés par celui qui les perçoit, sont tous les vécus que l'on peut découvrir dans notre rapport au mouvement interne. « Ces vécus peuvent être de plusieurs natures : souvent sensoriels (sensation de détente, de chaleur, perception du silence, d'une luminosité, du mouvement interne) ou davantage émotionnel, au sens où ces perceptions seront rarement neutres » (Berger, 2006 : 145). Ils sont à la fois des repères et en même temps ils ne se présentent jamais sous la même forme. Le sens de ces faits de conscience est de nous apprendre les multiples formes que peut épouser l'expérience du Sensible lorsqu'on l'éprouve et également nous apprendre sur notre rapport à ces expériences.

Les faits de connaissance, comme son nom l'indique, sont une connaissance qui se délivre « Sous forme de phrases, de pensées ou d'idées qui vous apprennent quelque chose

de nouveau » (Berger, 2006 : 154). De manière générale, la pensée qui jaillit est associée au fait de conscience, vécu depuis le corps.

La prise de conscience en somato-psychopédagogie, « [...] est la mesure de l'écart qui existe entre ce que je viens d'apprendre de mon corps et la façon dont je m'y prends habituellement » (Berger, 2006 : 168). La prise de conscience peut être simultanée au fait de connaissance ou survenir en différé, je prends conscience enfin de ce que je sais depuis longtemps.

On voit bien comment progressivement le sens émerge de l'expérience du Sensible, mais cela ne suffit pas encore, car une fois que le sujet a vécu l'expérience, a pu en tirer du sens, que devient ce sens inédit ?

3.1.3.3 Le passage du sens à la réflexion

Ce sens inédit se transforme en connaissance et vient souvent changer la représentation que la personne a d'elle-même, des autres ou du monde. C'est une étape délicate qui doit être accompagnée par une réflexion ancrée dans l'expérience afin d'être investie dans un changement de comportement ou d'action. Cette réflexion pourra être la source d'une prise de décision par la suite.

« Puisque l'expérience corporelle interne nous a dévoilé une potentialité insoupçonnée mais bien réelle, peut-être pouvons-nous lui accorder une place dans notre vie, lui donner une chance de venir enrichir ce que nous sommes » (Berger, 2006 : 181).

L'étape de la prise de décision nécessite un sujet qui a la capacité de réfléchir à partir de son expérience. Le passage délicat à cet endroit, c'est la tendance à oublier son expérience corporelle et à partir dans des interprétations ou bien d'être dans le déni du fait de connaissance. La prise de décision, c'est faire le choix de se transformer :

L'étape de la prise de décision vous appartient en totalité : c'est à vous de prendre - ou pas - une décision en votre âme et conscience, en fonction de ce que vous avez vécu et après avoir pesé le pour et le contre de la situation qui est la vôtre. Danis Bois

parle ici de « motivation immanente », c'est-à-dire de la motivation qui est née au contact de l'expérience du mouvement interne et qui existe désormais à l'intérieur de votre être. (Berger, 2006 : 186)

La prise de décision peut avoir des effets qui devront être accompagnés.

Le passage à l'action va être la concrétisation de la prise de décision, « Cette phase réclame une implication importante, toute tournée vers la re-crétion concrète d'une partie de soi ou de sa vie, et qui laisse peu de temps pour autre chose que la mise en action elle-même » (Berger, 2006 : 189). Eve Berger parle de phase d'implication et d'autonomisation par rapport à ses représentations. Là encore il y a des effets, notamment avec l'entourage qui ne nous reconnaît plus.

La dernière étape sera le retour réflexif sur les conséquences de l'action. Souvent le sens continue à se déployer dans l'action et dans le retour sur l'action. Faire un bilan va permettre de prendre conscience de sa transformation, de ce qui est acquis ou reste à apprendre.

Ces sept étapes expliquent le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive que Danis Bois a décrit dans sa thèse de doctorat (2007), c'est comment changer de représentations depuis un rapport au corps Sensible. Ce que l'on peut observer, c'est la nécessité d'être accompagné dans cette démarche compréhensive de sens, pour pouvoir ensuite s'auto-accompagner.

En résumé, cette démarche de sens, nécessite la participation du sujet dans le processus du développement de ses potentialités. Il s'agit d'une connaissance de soi, par soi et à travers soi, c'est en cela que l'on va parler de connaissance immanente (Bois, 2006).

Cette connaissance ne nous vient pas de l'extérieur mais bien de notre intériorité : un lieu dans soi, le lieu du Sensible, « Notre connaissance se construit à partir de la fertilisation d'un territoire qui n'a jamais, jamais été visité » (Bois, 2006 : 10).

3.1.3.4 La provisoireté du sens

Danis Bois (2009) insiste sur la provisoireté du sens dans l'expérience du sensible. La connaissance n'est pas éphémère, car elle dure dans le temps, mais elle est provisoire car elle se modifie en permanence, « Pour nous, tout sens figé, non évolutif, est plus de l'ordre de l'idée, ou d'une pensée qui se fige en croyance, que de l'ordre d'une pensée sensible et immanente [...]. Le sujet, au contact d'un sens immanent, se laisse non seulement penser, mais aussi explore comment son attention au sens lui permet de voir celui-ci déployer au fil du temps un potentiel de significations pertinent pour lui-même » (Bois et Josso, 2009 : 131). La provisoireté du sens présuppose la nécessité de s'auto-accompagner dans le temps pour en récolter l'évolutivité.

3.2 NOTION DE L'INTROSPECTION

3.2.1 Quelques auteurs qui ont parlé de l'introspection

Le dictionnaire Larousse de psychologie (1989) définit l'introspection comme « une méthode d'observation des états de conscience d'un sujet par lui-même ». Introspection vient du latin *introsperere* ou regarder à l'intérieur. C'est une observation méthodique par le sujet lui-même, de ses états de conscience, de ses états intérieurs, de ses pensées, de ses gestes, de ses actes et de sa vie intérieure.

Pour Antoine De la Garanderie, professeur de philosophie et psychologue scolaire (1989 : 30), le mot introspection fait son apparition dans le vocabulaire au XIX^e siècle. « Selon le vocabulaire technique et critique de philosophie, il serait d'origine anglaise ». L'auteur a utilisé l'introspection à des fins de discernement des processus cognitifs dans le cadre de la psychologie expérimentale.

Des philosophes comme Descartes (1596-1650) parlaient de l'introspection de la pensée, la pensée qui interroge la pensée, sans le support du corps, la pensée c'est « moi ».

Maine de Biran (1766-1824) parlait « d'aperception » : la perception de soi. L'aperception interne était reliée aux états intérieurs. L'introspection prenait alors le sens d'un tact intérieur, un art d'être en relation avec sa propre sensibilité intérieure et non pas comme une analyse de ses états psychologiques. « Je me promenais seul, quelques moments avant le coucher du soleil... tout ce qui frappait mes sens portait à mon cœur je ne sais quoi de doux et triste. Les larmes étaient au bord de mes paupières » (Bégout, 1995 : 21).

Des philosophes comme Thomas Reid en Ecosse vont utiliser l'introspection à des fins plus philosophiques, interrogeant la conscience sur des questions comme la morale ou la vie mystique. « L'émergence de la conscience dans la réflexion conduisait alors à en apprécier les fruits là où la pensée manquait de références spécifiques » (De la Garanderie, 1989 : 33). L'attention était centrée sur les phénomènes de conscience visant « l'irréductibilité ontologique » (De la Garanderie, 1989 : 33-34).

Le même auteur, situe l'introspection au sein de l'expérience de la connaissance. Il parle de deux formes introspectives :

Il y aurait donc dans l'expérience de la connaissance place pour l'exercice de deux formes de réflexion : l'une extrospective ; l'autre introspective ; l'une regardant vers le dehors, l'autre vers le dedans ; l'une se donnant les moyens de décrire les caractéristiques des choses ou des êtres ; l'autre celles du sujet dans son rapport à celles-là ou à ceux-ci. (De la Garanderie, 1989 : 24)

L'auteur introduit la notion de rapport aux phénomènes de conscience comme le plaisir, la douleur, l'émotion, la perception, la pensée.

L'introspection en psychologie a été introduite par Titchener, un psychologue anglo-américain (1867-1922). Il a créé le premier laboratoire de psychologie expérimentale. Son objectif était de formaliser la méthode introspective et de permettre la formulation de l'introspection. Pour lui, il existait un lien entre le sujet pensant et le sujet percevant. Il notait que l'attention modifiait la chose observée : « Comment se fier à l'introspection ? En la prenant pour ce qu'elle est, la perception d'une sensation, pas d'une perception de la réalité » (Austry, 2008 : 2).

Eugène Gendlin (1984), né en 1926, était philosophe, il s'intéressait à la naissance du sens à travers le langage. Il fut un proche collaborateur de Carl Rogers¹¹ (1902-1987), psychologue américain. Il initia la technique du focusing en interrogeant le sens corporel. Lors d'une expérience vécue, la personne peut décrire l'impact de l'expérience dans son corps, en terme de sensation, de ressenti ; elle en fait « une prise », la personne ainsi « pénètre la texture expérientielle, goûte plus intimement la sensation qui l'habite et en exprime les particularités » (Lambloy, 2003 : 273). La prise renseigne sur le vécu de la sensation, grâce à l'holo-mouvement, ce va-et-vient entre le sens corporel et l'explicitation. On peut parler ici d'une forme d'introspection qui serait en lien avec le corps organique. Bernadette Lambloy définit l'invariant entre le focusing et d'autres approches, le corps, impliquant « corps sensible, corps conscient et corps vivant » : « Toutes ces approches impliquent le corps dans une démarche de conscience sensorielle et expérientielle. Elles s'appuient sur une conscience en éveil, "une pleine conscience", avec une attention au moment présent et une référence directe à ce qui se vit dans l'instant » (Lambloy, 2009 : 74).

Pierre Vermersch, chercheur au CNRS, phénoménologue, nous parle de la pratique de l'introspection dans le cadre de l'auto-explicitation :

Le terme auto explicitation désigne une méthode qui consiste à pratiquer un certain type d'introspection sur des vécus passés, dans le but de les décrire afin de pouvoir s'en informer. Ce type d'introspection est sous-tendu par la méthode de description des vécus propres à l'entretien d'explicitation, et respecte les conditions fondamentales à la visée d'un vécu passé, singulier, remémoré sous le mode de l'évocation, permettant une position de parole incarnée. (Vermersch, 2008 : 42-56)

Dans son article « Introspection et auto-explicitation », il souligne en nous racontant une anecdote, que même si notre « compétence introspective est spécialisée » pour quelqu'un d'entraîner à vivre des états internes, il n'est pas forcément aisé de décrire ces vécus perceptifs et cognitifs. Pierre Vermersch aborde les différents types d'introspection par les

¹¹ Carl Rogers : psychologue américain (1902-1987). Il a apporté en psychologie et en recherche un souffle plein de santé.

intentions qui les animent, nous faisant pointer du doigt l'importance de bien situer notre forme d'introspection.

3.3 NOTION DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE DANS LE PARADIGME DU SENSIBLE

3.3.1 Vers une définition du Sensible

Couramment, le terme « sensible » est employé pour désigner les cinq sens extéroceptifs. Il existe également un 6^{ème} sens qui est le sens de la proprioception (Roll, 1993). Ce sens corporel fonctionne grâce aux milliers de capteurs sensoriels situés dans le corps, informant le cerveau de la position de notre corps dans l'espace.

Le terme Sensible dans le cadre de la somato-psychopédagogie ne fait pas référence aux cinq sens extéroceptifs ni à la proprioception, « Le Sensible qui fait l'objet de nos recherches est le sensible du corps lui-même, sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et sa capacité d'adaptation à tout événement » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 106).

Dans le paradigme¹² du Sensible, nous nous appuyons sur le ressenti d'un mouvement interne dans l'ensemble du corps. Cette animation interne est très lente, d'une vitesse de deux mouvements par minute. Elle a des orientations dans toutes les directions de l'espace et de multiples amplitudes. Elle anime l'entièreté des tissus du corps. Elle est autonome et porteuse de sensations, comme la chaleur, la saveur, un goût de soi et un sentiment d'ancrage identitaire et d'existence très prégnant. Ce mouvement est non conditionné, non porteur de notre histoire de vie et en rencontrant le corps, il rencontre

¹² Un paradigme est une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent de vision du monde qui repose sur une base définie (matrice disciplinaire, modèle théorique ou courant de pensée). C'est en quelque sorte un rail de la pensée dont les mots ne doivent pas être confondus avec un autre paradigme.

notre biographie. Il véhicule le principe de force d'autorégulation du vivant. Il permet l'accordage entre le corps et le psychisme.

Les contenus de vécu dans ce rapport au mouvement interne nous éprouvent dans notre capacité à nous laisser toucher au-delà des sens. C'est une autre expérience de la sensibilité, ce ne sont pas les perceptions habituelles : « Le mouvement interne est pour nous l'ancrage premier d'une subjectivité corporéisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son sensible » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 107). On peut parler ainsi de 7^{ème} sens, d'une nouvelle sensibilité, « 'Le Sensible' désignant alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 107).

En résumé, la perception du sensible s'adresse donc à notre monde intérieur, le sujet se perçoit lui-même par lui-même, contrairement aux cinq sens (perception sensible) qui captent le monde extérieur : « La perception du sensible s'inscrit, elle, dans un rapport direct, intime et conscient, à certaines manifestations de l'intériorité corporelle » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 117).

3.3.2 Situer l'introspection sensorielle dans la somato-psychopédagogie

L'introspection sensorielle est un des cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie, comme la thérapie manuelle ou la gymnastique sensorielle, qui prend en compte la relation au Sensible. Elle est une éducation à une forme d'intelligence particulière, qui est l'intelligence sensorielle. Elle s'appuie donc sur la perception d'un mouvement interne et sur notre interaction avec lui. L'introspection est dite sensorielle car elle va mobiliser les organes des sens, comme l'audition, la vision, le sens proprioceptif par le tact intérieur, mais aussi notre capacité à nous laisser toucher et bien sûr, transformer, « L'introspection sensorielle sur le mode du sentir vise donc à permettre à la personne de « Cheminer vers elle-même » en changeant la qualité du rapport à soi à travers un effort

attentionnel orienté vers le corps. Avoir conscience de soi, c'est exister par soi-même sur la base « d'un sentiment d'évidence intérieur » (Bourhis et Bois, 2010 : 8).

3.3.2.1 Son cadre pratique

Le contexte de l'introspection sensorielle que je vais définir se fait dans un groupe, mais elle peut se pratiquer seul ou en dyade. Elle est le plus souvent animée par une personne entraînée à la perception du Sensible qui va guider la mobilisation introspective¹³ pendant 20 minutes. Elle se pratique dans un cadre extra-quotidien, comme nous l'avons vu plus haut. Ces moments consacrés à ce « temps pour soi » nécessite une ambiance particulière, comme un lieu suffisamment accueillant pour permettre une écoute orientée vers l'intériorité du corps. L'introspection se fait dans le silence et va mobiliser une attention qui ne serait pas mobilisée en dehors de ce contexte : « Nous sommes conscients que cette expérience extra quotidienne requiert des conditions particulières, notamment une qualité attentionnelle unique, suffisamment neutre de toutes connaissances antérieures et suffisamment active pour être à l'écoute de ce qu'il y a à découvrir de nouveau. Une attention qui devient présence à soi » (Bois, 2008 : 10). Danis Bois parle ici de neutralité active. La neutralité se vit aussi bien dans le corps que dans la pensée. Un corps installé dans une neutralité serait un corps dont le tonus musculaire et postural serait relâché. Une pensée installée dans une neutralité serait une pensée faisant une *epochè* de tout ce qu'elle connaît déjà, de ses représentations, ce serait une pensée faisant silence pour se laisser apprendre, en tous les cas une pensée qui n'entraverait pas le dialogue entre soi et le mouvement interne. La neutralité est 'active' dans le sens où le sujet est présent à ce qui se déroule. Il n'est ni absent ni passif. La neutralité active est tout un apprentissage, être présent à ce qui se déroule sans être interventionniste demande de l'entraînement.

Dans cette expérience, il faut la rencontre de trois partenaires : un réceptacle, le corps, une animation interne et un sujet qui en fait l'expérience. Cela demande au début de

¹³ La mobilisation introspective est un mode opératoire qui sollicite les ressources attentionnelles, perceptives et cognitives de l'apprenant, lui permettant de faire des liens entre sa subjectivité corporelle et sa vie.

l'apprentissage un certain effort. On va ainsi parler non pas d'empathie mais de réciprocité actuante. Il y a un dialogue, un échange entre les trois partenaires et ils s'inter-influencent. La personne est touchée dans son rapport au mouvement interne, le fait d'être touchée modifie la relation, le mouvement est comme touché à son tour et il y a un effet immédiat de transformation, soit dans la matière corporelle, soit dans l'état global du corps, soit dans la pensée. Danis Bois précise qu'il doit y avoir non prédominance entre « accueillir et offrir ».

Dans un groupe, il y a aussi une réciprocité entre les différentes personnes. Ce que l'on constate est que si chacun est en lien de réciprocité avec sa présence au mouvement interne, elle se communique par contagion à l'ensemble du groupe. Chacun est conscient de cette qualité de réciprocité. Cette réciprocité va favoriser par la suite la qualité des interactions (Bois et Austry, 2007 : 11) qui définissent la réciprocité actuante de manière suivante :

Le sensible se donne sur un mode d'implication partagée, [...] du sujet avec son propre mouvement interne, du pédagogue avec son étudiant [...], l'évolutivité qui naît de cette implication dans la relation au sensible, de cause en effet, d'effet qui devient cause effectrice de l'effet suivant, est alors un signe de la réciprocité entre percevant et perçu, [...], actuante car la relation au sensible résulte toujours d'un acte conscient, dans une situation spécifiée et rappelle la notion d'évolutivité propre au sensible.

Bois et Bourhis (2010) définissent plusieurs phases¹⁴ d'apprentissage dans la mobilisation introspective:

La phase d'écoute demande avant tout d'être présent à son corps, puisque tout va émerger de cette relation privilégiée. C'est prendre le temps de s'arrêter pour être à l'écoute de ce corps vivant souvent soumis à dure épreuve. C'est un point d'appui dans sa vie pour permettre à l'intelligence de la vie de nous rattraper. C'est une porte à l'intérieur de soi, ouverte, à l'écoute du présent qui se déroule pendant 20 minutes. Il s'agit bien de notre vie qui se déroule dans le temps et nous avons la possibilité, parce que nous nous arrêtons, d'en

¹⁴ Pour en savoir plus, le lecteur peut aller consulter la revue du CERAP, *Réciprocités*, n°4 (2010), p. 10.

saisir le langage. C'est un moment sacré où l'on va se rencontrer soi. Il y a tout un protocole de travail qui invite l'apprenant à entrer en relation avec son corps. Dans un deuxième temps, le sens de l'audition est sollicité en posant l'attention sur le silence, le silence extérieur en amont des bruits, puis sur une qualité de silence qui prend une épaisseur et progressivement la forme d'une présence, contrastant souvent avec nos bruits intérieurs. Petit à petit, le corps se laisse imbiber de ce silence, transformant notre présence à nous-mêmes en une présence présente à la présence : « Puis c'est le temps d'un autre silence. On ressent une présence, la sienne, bien à soi, uniquement à soi. Curieuse sensation que d'assister ainsi à la transformation du silence en qualité de présence... » (Bois, 2002 : 107).

La deuxième phase est une phase d'observation où le sens visuel est sollicité. En effet, le mouvement interne est souvent accompagné d'une atmosphère bleutée. On peut le capter les yeux fermés, à l'extérieur de nous où en-dedans de nous, ainsi qu'une animation interne qui s'exprime à l'intérieur du corps. On commence alors à se sentir affecté, auto-affecté, c'est le sentiment de la vie en soi : « L'auto affectivité originelle du sensible, ce mouvement interne qui nous crée. À partir de cela, je me sens vivant parce que je vis ce qui est vivant » (Bois, 2002). L'attention qui ne cesse d'être mobilisée est orientée à la fois vers l'intériorité et vers l'extériorité. Il n'y a pas de coupure entre les différentes phases, mais une évolutivité.

La troisième phase est la phase d'exploration. L'apprenant découvre tout un univers perceptif en relation avec le mouvement interne. Danis Bois (2005) a modélisé les données perceptives et les a nommées « la spirale processuelle du rapport au sensible », chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment profond d'existence. Les perceptions internes sont nombreuses, variées et imprévisibles. Dans une posture immobile, nous percevons de la mobilité à l'intérieur de nous, parfois le mouvement prenant la forme d'une lave épaisse, bien incarnée, d'une lenteur majestueuse, de telle façon que l'attention est attirée vers l'intérieur du corps. Nous vivons alors des intensités, correspondant à l'implication du mouvement interne dans notre chair. Nous vivons des sentiments multiples

de joie intense, d'apaisement, de paix. Aussi des états d'âme, des états de matière qui changent en se fluidifiant. Nous sommes interpellés au plus profond de nous-mêmes par « un autre que nous ». Et comme sujet ressentant et percevant, cette subjectivité a un impact sur notre vie.

La quatrième phase est la phase du sens ; j'en ai parlé plus haut. Le mouvement interne dans sa libre expressivité nous parle de notre liberté, de notre être, de nous dans notre vie présente, souvent en terme de perceptions mais aussi sous forme de pensées. Il nous confronte dans nos valeurs, dans nos idées : « C'est à travers ce travail-là, cette pratique précise d'introspection corporéisée, que l'on va pouvoir faire un travail de biographisation spécifique. Les liens signifiants s'ancrent dans l'expérience corporelle sur la base de sensations corporelles, de sentiments organiques, de postures corporelles, d'axe imaginaire et métaphorique et enfin de remémorations spontanées » (Bois et Bourhis, 2010 : 11).

Une des conditions à l'émergence de sens : il faut un sujet présent à l'expérience.

Dans la mobilisation introspective, le « sujet » prend son espace intérieur en charge. Au départ, c'est le sujet « agissant » qui est sollicité ; il crée les conditions préalables à l'expérience, il est responsable de sa présence, de son lien au Sensible, de ses pensées. Puis le sujet « ressentant » qui se perçoit percevant, s'approprie son ressenti singulier et peut le mettre en mots. Le sujet « pensant » est en relation avec une pensée qui vient de lui, souvent qui le surprend, une pensée à laquelle il n'avait pas pensé, une pensée qui surgit de l'immédiateté. Le sujet « ouvert », ce sujet est au départ centré sur son expérience, mais grâce à la loi d'évolutivité, il est amené à ouvrir son attention sur ce qui l'entoure, par exemple sur le groupe si le travail se fait en groupe. Nous pouvons en conclure que sans la présence du sujet à tous les stades de l'expérience, cette dernière n'existerait pas. Et sans l'expérience introspective les donations de sens n'auraient pas lieu.

3.4 NOTION D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT

Dans la terminologie juridique médiévale, « accompagnement » vient d'un mot du français « compain », qui voulait dire compagnon. L'accompagnement désignait un droit d'association. « Auto » est un mot grec qui veut dire « soi », par ses propres moyens. S'auto-accompagner signifierait être son propre compagnon.

Pour définir ce concept, j'ai dû chercher dans des banques de données et je n'ai pas trouvé de définition précise. C'est un concept un peu complexe. Nous allons essayer de le comprendre à la lueur de l'analyse de mes données qui s'en viennent.

Je peux toutefois proposer au lecteur ma propre définition. Si je me réfère à mon expérience d'accompagnatrice, l'auto-accompagnement ferait référence à la capacité qu'a une personne à s'accompagner elle-même, à travers différents outils concrets et pouvant être répertoriés et utilisés. Dans le cadre de mon métier, il peut s'agir de la gymnastique ou de l'introspection sensorielle. Ils sont à la fois les moyens et les outils d'accéder à l'apprentissage de l'auto-accompagnement du sens. Nous verrons à la fin de ce mémoire comment nous pouvons aller plus loin dans la définition de l'auto-accompagnement. Il reste donc à définir des contours plus larges à ce concept.

CHAPITRE 4

L'EXPLORATION ET LA COMPRÉHENSION DE MA DÉMARCHE DE RECHERCHE

Toujours en respectant les étapes de la recherche heuristique, je vais expliquer comment j'ai procédé à l'exploration de ma question de recherche et à la compréhension des données que j'ai produites en lien avec mes objectifs de recherche. Mais avant de développer ces deux étapes, je veux prendre le temps de rappeler la posture épistémologique dans laquelle je m'inscris avec cette approche de recherche heuristique.

4.1 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

4.1.1 De la pratique comme source de connaissance, à la recherche

« Comprendre autrement
tout en restant à l'intérieur »

Delavergne, 2007 : 30

Comme l'exprime si bien Pierre Vermersch,

Je suis arrivé à reconnaître, pour l'avoir plus d'une fois rencontrée, cette évidence qui renverse l'ordre des valeurs de la connaissance : la pratique est toujours très en avance sur la recherche universitaire établie. Pourquoi ? Parce qu'elle est le lieu privilégié de la création, de l'invention. En effet, c'est dans l'expérience vécue que se situe « une région sauvage » pour reprendre les termes du phénoménologue Tengelyi, c'est-à-dire une région d'émergence qui déborde le contrôle de la conscience

réfléchie, et qui de ce fait permet la création, l'invention, la saisie de nouvelles intuitions au sein même du vécu professionnel. (Vermersch, dans Bois, 2006 : 11)

J'étais consciente que la connaissance issue de ma pratique d'animation d'ateliers d'introspections sensorielles était riche et, à mon grand regret, je n'en restituais bien souvent que le quart. Cette déperdition devenait insupportable pour moi et en même temps je n'avais pas les outils pour aller plus loin.

Comment réfléchir, où poser une attention nouvelle afin d'apprendre non pas ce que je connaissais déjà, mais de ce que je ne connaissais pas encore. Cette recherche allait être l'opportunité pour moi d'être plus attentive à ce que je vivais.

J'avais le désir de mettre à l'épreuve ma pratique, de la regarder différemment, de l'approfondir afin de pouvoir y reconnaître des évidences, des invariants, et pourquoi pas créer des modèles pouvant servir à l'améliorer, mais pouvant servir aussi à ma communauté de chercheurs en psychopédagogie perceptive.

Comme l'évoque Catherine Delavergne (2007 : 29), « l'expression "praticien chercheur" » ne signifie pas seulement que le chercheur est engagé sur un autre terrain professionnel que celui de la recherche. Elle signifie que l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche, mais aussi de façon dialogique et récursive, que l'activité de recherche ressource et ré-orienté l'activité professionnelle ». Il me semblait inévitable qu'à ce moment de ma vie, la praticienne rencontre la chercheuse, comme une loi d'évolutivité s'opposant à la stagnation. Les deux s'inter-influençant dans une promesse de changement en devenir.

4.1.2 La dimension ontogénique du projet de recherche

« Ces recherches passionnantes en recherche humaine correspondaient non seulement à un désir d'apprendre et de comprendre mais plus encore à un profond besoin d'être et de grandir » (Craig, 1988 : 9).

Au début de ma recherche, j'étais loin d'imaginer à quel point ce travail allait me transformer. Le processus même de la recherche est transformateur. Entre autres exemples, j'ai été confrontée dès le début à mon rapport à l'apprentissage. C'est le cas de beaucoup d'adultes qui retournent à la formation. Je me souviens m'être écroulée en larmes après qu'un professeur nous ait rendu les notes publiquement dans la classe. Je ne comprenais pas moi-même ce qui m'arrivait. Je retrouvais une amie co-chercheuse après les cours qui vivait les mêmes états internes que moi ; ensemble, nous avons pu déceler que cet événement nous remémorait de mauvais souvenirs issus de notre jeune scolarité. Les mauvaises notes étaient associées à « Je suis nulle » « Je ne vaud rien », avec le sentiment d'humiliation qui accompagne ces déductions et le jugement des autres. Je me retrouvais avec la même honte de ne pas avoir une bonne note. La mémoire de cet événement me poursuivait et je trouvais cela difficile après autant d'années. Ma volonté de poursuivre trouvait ses motivations en partie dans le besoin de dépasser mes blessures scolaires et tout le cortège qui va avec. Plus tard, je dû élucider d'où venait ma difficulté à apprendre d'un professeur ou d'un savoir livresque. Cela touchait à mon histoire de vie, en prendre conscience, m'aidait à avancer, transformait mon rapport à l'autorité et à la lecture.

Le processus de recherche m'obligeait à apprendre, à structurer et à ouvrir l'angle de ma pensée. Je découvrais sous une autre forme ce que pouvait signifier le mot « liberté », la liberté d'être libre de jongler avec les pensées des autres et avec ses propres pensées.

« Un chercheur est aussi un être humain
Donc le chercheur est unique aussi »

Canter Kohn, 2002 : 8

4.1.3 L'implication du praticien chercheur en première personne

« L'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de

support à chaque étape de recherche » (Berger, 2009 : 198). Si mon regard influence le sujet de mon analyse, il sera évidemment imbibé « d'un fond sensible ». Comme le nomme si bien Marc Humpich : « En complément de ses références théoriques, ce fond sensible offre une toile perceptive et cognitive, un support présent sur lequel vont se détacher progressivement les éléments de compréhension du phénomène étudié, les saillances de sens » (Humpich, dans Lefloch, 2009 : 118)

En résumé, « Le chercheur exploite la particularité de son appartenance et de sa vision en s'y "plongeant" encore plus par un effort de nommer ses caractéristiques et ses contours. Il ne renie pas sa subjectivité, il en tire parti » (Kohn, dans Berger, 2009 : 199). Dans ma collecte et mon analyse de données, je suis vraiment impliquée en première personne, car il s'agit de ma propre expérience que je décris et analyse. Je ressens cette participation « pleine, entière et assumée » dans ma manière d'aller loin dans l'explicitation des contenus de vécu, je le vis dans mon corps comme une intensité interpellante. Dans cette expertise, je m'engage et ne reste pas à la bordure du sens, comme j'aurais tendance à le faire si j'analysais l'expérience d'autrui, par crainte d'interprétation. Parfois, je me trouve confrontée à la justesse de mon vécu, c'est parce que c'est moi qui a vécu l'expérience que je peux aller plus profondément dans son explicitation.

En tant que praticiens-chercheurs, nous sommes impliqués dans notre recherche, impliqués dans l'action et dans l'implication de soi, tout en conservant la distance qui sied à toute analyse (Bois, 2007). Bien qu'imbibée « de ce fond sensible », je vois bien qu'au fur et à mesure des relectures, je me détache et c'est aussi mon intention. Plus je me détache et mieux j'aperçois l'expérience, le sens. Et le temps est un allié pour cela, je l'expliquerai plus tard.

4.1.3.1 Les risques de la démarche d'un praticien chercheur dans le paradigme du Sensible

Je suis consciente des difficultés que je peux rencontrer dans ma démarche de praticienne chercheuse, somato-psychopédagogue. Elles se posent à plusieurs niveaux.

- Le fait de travailler sur un nouveau paradigme, comme celui « du Sensible » ne s'expérimentant qu'à partir d'un nouveau rapport au corps. En effet, il va être difficile pour le lecteur de le saisir s'il n'en a pas fait lui-même l'expérience.
- Le fait de rendre objectives pour la communauté scientifique mes expériences en 1^{ère} personne.
- Comment rendre suffisamment pertinents les résultats de ma recherche pour que la communauté scientifique ait envie d'approfondir leurs incidences profondes sur l'être humain en perte de sens.

Pour résumer ce point sur le praticien-chercheur, je terminerai en partageant au lecteur cette phrase de Danis Bois :

Épouser les aléas d'une recherche indissociablement reliée à l'expérience humaine, oser dépasser les dualités communes et emprunter certains chemins parallèles, transgresser les distances de sécurité sur l'autoroute de la recherche académique, voilà qui exige une réelle malléabilité intérieure. Ce n'est pas seulement de souplesse intellectuelle qu'il s'agit ici, mais aussi de mouvance interne ; pas seulement d'ouverture de pensée, mais aussi de souplesse des attitudes, des gestes, des postures corporelles : c'est bien avec son corps aussi que l'on regarde son objet de recherche. Doté de cette malléabilité, on peut être à la fois distant et impliqué, immergé et surplombant, expert et lucide. (Bois, 2007 : 129)

4.2 LA SÉQUENCE DE L'EXPLORATION DANS LA DÉMARCHE HEURISTIQUE

L'exploration de la question est le second processus heuristique. C'est un processus où on utilise toutes nos ressources disponibles, on écoute, on observe, on réagit selon nos intuitions, notre attention devient de plus en plus sélective. « Toute pensée, signification, sensation ou expérience qui m'aidera à faire un pas en avant m'attire », nous dit Craig (1988 : 24).

Dans l'exploration, il y a des phases d'alternance, qui facilitent la transformation :

Le processus heuristique implique une alternance. Polanyi (1964 : 126) décrit la combinaison des étapes passives et actives. Il parle aussi d'alternance entre la

préparation et l'incubation. Brigman (1995 : 432-433) mentionne l'interférence entre le travail et les loisirs. Parmi les alternances que j'ai expérimentées, j'aimerais mentionner celles entre sentiment et pensée, entre implication et réflexion, dialogue et solitude, clarté et incertitude, étendue et profondeur, expansion et consolidation, exploration et focalisation, réception et réponse, précaution et risque, retrait et croissance. (Craig, 1988 : 35)

Je constatais que le travail d'analyse de mes données n'était pas linéaire mais rythmique et si je ne respectais pas cette rythmicité, je m'épuisais. L'alternance était importante entre les phases d'écriture, de lecture, de réflexion et de repos. Revenir sur l'expérience de mes introspections sensorielles me mettait en travail. J'avais le sentiment de les revivre en direct, j'étais travaillée intérieurement, interpellée profondément, surtout quand je découvrais du sens qui était passé inaperçu. Je peux témoigner que le fait de revisiter mes expériences potentialisait mon rapport au mouvement interne. J'avais besoin de temps ensuite pour les intégrer. Au début, je trouvais que je manquais d'endurance, je fatiguais, je perdais en concentration, j'étais saturée et j'insistais, pensant faire la bonne chose, jusqu'au moment où je réalisais que le repos n'était pas une perte de temps mais une pause nécessaire pour un nouvel élan.

« Au cours de ce processus, la solitude et la réflexion sont des valeurs personnelles essentielles. »

Craig, 1988 : 28

Dans cette période, j'avais des rendez-vous chaque semaine de deux heures avec mon directeur, qui me faisait un retour sur mon écriture. C'était des moments essentiels, car il était un témoin qui me rendait compte du travail effectué et qui m'orientait

À ce moment de mon processus, je ne savais pas où l'analyse allait me conduire, mais je lui faisais confiance en sentant intuitivement qu'il y avait de la pertinence dans son accompagnement. Je constatais que quelque chose avait changé en moi, j'étais prête à me laisser apprendre. Ces rendez-vous assuraient un fil conducteur dans la temporalité de ma

recherche. Plus j'avancais et plus je développais mon texte. Parfois, je pressentais le danger à me noyer dans trop de détails qui en fin de compte n'apporteraient rien de plus au lecteur.

4.2.1 L'exploration pendant le sommeil

Les nuits étaient aussi des moments d'intégration et de révélation. Je relisais souvent ce que j'écrivais avant de m'endormir. Dans mon sommeil, j'étais souvent réveillée par des informations qui se donnaient. Pendant qu'une partie de moi était dans un demi-sommeil, l'autre semblait veiller. Ma réflexion se déroulait sans mon intervention, j'avais des plans ou des compréhensions qui se donnaient. J'avais toujours un cahier près de moi pour noter les émergences de sens, mais malheureusement j'en oubliais les trois-quarts. Cette sollicitation nocturne montre à quel point cette recherche occupait mon attention. De même que je ne la lâchais pas, elle ne me lâchait pas non plus.

4.2.2 L'exploration de mon thème par la tenue d'un journal de recherche dans le paradigme du sensible

« Le journal sert à donner un sens à sa vie, à trouver le sens qui s'y trouve même lorsqu'on ne le voit plus. »

Paré, 1987 : 24

4.2.2.1 Du journal de bord au journal de recherche

Dès l'âge de 14 ans, suite à une expérience de vie intense, je commençai à écrire un journal de bord. Ne pouvant la partager à mes amis et étant dans l'impossibilité de la contenir en moi, le seul moyen que j'avais trouvé était le journal. C'est ainsi que je découvris l'écriture. Je mentionnais dans ce journal mes expériences, mes réflexions sur mon vécu. J'ai toujours écrit de manière discontinue et je ne revenais jamais sur ce que j'avais écrit. Je comprends maintenant que ce journal était plus un confident qu'un outil de

formation et de transformation. C'est pour cette raison que le lecteur trouvera des extraits de mes journaux de bord dans le chapitre 1.

Mon journal de recherche pris donc véritablement sa forme en mars 2010, dès mon premier cours sur le récit autobiographique. J'y décrivais mes introspections sensorielles, mes réflexions en post-immédiateté, mes rêves, mes interactions. À postériori, quand je relis la globalité de mon journal, j'y vois plusieurs périodes de changement. Au début, je poursuivais ce que j'avais appris à faire, de la description de moments de ma vie. Ces moments comprenaient des instants d'extra quotidienneté, comme mes introspections sensorielles, mélangés au quotidien. J'y glissais également mon expérience de stage au Maroc. Je commençais à découvrir ce que pouvait être un journal de recherche dont le socle reposait sur des expériences extra quotidiennes dans le Sensible. Progressivement, je notais mes réflexions suite aux introspections et la continuité de ces expériences dans ma vie quotidienne. Mon journal s'étoffait et prenait du corps. À ce moment-ci, mon journal n'avait pas encore la vocation de servir de recueil de données.

En juin 2010, avec mon nouveau thème, je choisis comme modalité de recueil de données mon journal de recherche. Ma question était de voir comment mon itinéraire d'auto-accompagnement, décrit dans ce journal, m'apprenait à tenir compte du sens qui se donnait dans mes introspections sensorielles. Mon journal devenait la trace visible, lisible d'une continuité dans mon auto-accompagnement et, à travers lui, j'allais apprendre la permanence dans la continuité pour ma vie.

4.2.2.2 Le contenu de mon journal de recherche

Mon journal de recherche, instrument méthodologique d'investigation, avait un contour, mon objectif : qui était de noter tout ce qui se rapportait à ma question de recherche. Je ne pouvais pas tout consigner, je choisis donc les introspections et les événements les plus signifiants.

Mes introspections sensorielles sont devenues le socle de mon journal. Elles sont répertoriées dans une continuité dans le temps, elles s'échelonnent de mars à novembre 2010. J'y consigne les introspections que j'anime moi-même et celles que je reçois par mes pairs, l'analyse de mes réflexions en post-immédiateté et en différé, les prises de conscience pendant l'analyse de mes données, les stages que j'anime, les stages où je suis apprenante, mes rêves, mes interactions avec les autres, mes lectures et mes déplacements à l'étranger.

Tableau 3 : Eléments qui composent mon journal de recherche

Un contour	Un socle	Un contenu	Une temporalité
Ma question de recherche	Mes introspections sensorielles	Mes introspections sensorielles Mes réflexions en post-immédiateté et en différé Mes interactions Mes stages Mes rêves Mes déplacements Mes lectures	La continuité dans le temps

4.2.2.3 L'importance de l'acte d'écriture dans un journal de recherche

« L'écriture est avant tout un instrument de création, d'exploration et d'émergence. Avant d'être un produit, c'est un processus, grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements, sa relation à l'univers » (Paré, 1987 : 17).

Dans le cadre du journal de recherche, je découvre qu'écrire est un acte, l'acte d'oser apparaître, d'oser me montrer à moi-même et à celui qui va me lire. C'est un acte

d'authenticité où je décide de ne pas me fuir. C'est un acte qui me renforce en tant que sujet. C'est un acte d'expression de soi.

4.2.2.4 Depuis quel lieu l'écriture se donne

« Le journal, c'est un instrument qui permet d'avoir accès à cet espace intérieur et de rejoindre, chaque fois qu'on le veut, cette zone personnelle et cachée de notre vie » (Paré, 1987 : 10).

Mes moments d'écriture ont toujours été des moments qui faisaient suite à des moments d'accordage somato-psychique¹⁵, comme l'introspection, un traitement manuel ou gestuel. Ces outils me mettaient en relation avec mon mouvement interne et me faisaient faire une conversion de l'attention vers mon corps. Depuis cette intériorité, ma pensée s'apaisait. Je ressentais une globalité dans tout mon corps, je n'étais pas qu'une tête pensante mais aussi un corps pensant. Ce rapport à moi avait un impact fort sur l'écriture, je ne me fatiguais plus, l'écriture coulait et s'écoulait. Elle venait d'un autre lieu de moi, je ne la cherchais pas, elle se donnait à moi.

Pour écrire, je devais me sentir reliée à mon intériorité vivante. Ce moment était comme un point d'appui, un arrêt circonstancié, imposé à ma vie, un moment de bilan, d'apprentissage, d'intimité avec moi. J'y décelais les contours d'une attitude à maintenir, pour être à l'orée de la nouveauté, d'un contenu que je ne connaissais pas encore. Déjà, je décidai de mettre mes à priori de côté, pour ne pas influencer ce qui se donnait. J'exerçai ma conscience témoin à avoir le recul nécessaire pour ne pas m'identifier au contenu de mon expérience. Puis j'évitai trop de centration sur moi-même en laissant mon corps et ma conscience ouverte sur l'extérieur. C'est depuis ce lieu-là, à la fois à l'intérieur de moi et à l'extérieur de moi, que la nouveauté s'offrait pour me surprendre. Je découvrais alors ce que j'écrivais. Quand les conditions n'étaient pas réunies, l'écriture devenait fastidieuse. J'observais également que je devais garder un contact avec le plaisir qui m'apportait de la

¹⁵ L'accordage somato-psychique est l'accordage entre le corps et la pensée.

légèreté. Puis progressivement mon écriture se simplifiait jusqu'à se rapprocher au plus près de moi. Je me découvrais petit à petit dans mon écriture totalement moi. Ce bonheur me mettait dans la joie d'écrire. Je m'imaginais comme le chanteur découvrant sa voix.

Tableau 4 : L'acte d'écriture dans le Sensible

Après un accordage somato-psychique	Se relier au mouvement interne	Faire un point d'appui de silence	Suspendre ses à priori	Présence de la conscience témoin	Présence ouverte à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de soi	Accueil de la nouveauté Sans interprétation
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------------------	----------------------------------	--	--

4.2.2.5 Apport de l'écriture dans l'analyse de mes données

« L'écriture permet de projeter le passé dans le futur, de le reprendre dans l'instant présent et d'en dégager le sens. À travers les événements quotidiens, la trame de la vie peut apparaître, réapparaître » (Paré, 1987 : 17).

L'analyse de mes données me permettait de faire un retour sur l'écriture, depuis le moment présent. Comme le temps était passé et que j'avais changé, je comprenais mes écrits différemment ; du sens se déployait encore. Je voyais des éléments qui étaient passés inaperçus dans les premières lectures. Je voyais encore mieux la trame qui tissait ma vie. Je prenais la mesure de ce qui avait bougé en moi. Mon regard sur moi et sur ma vie n'en finissait pas de se déplacer.

4.3 LA SÉQUENCE DE LA COMPRÉHENSION DANS MA RECHERCHE HEURISTIQUE

La séquence de la compréhension de la question est le troisième processus heuristique. Dans ce moment-là, nous dit Craig :

Je recherche le plus possible la solitude et le dialogue avec moi-même, je note mes pensées, mes perceptions tout en cherchant à l'intérieur de moi-même de nouvelles

compréhensions et connaissances, [...] J'identifie et je décris des moments de découverte personnelle et j'essaie de découvrir des modèles ou des indices cachés en tentant, à tout instant, de saisir dans sa totalité ce qui n'est révélé qu'en partie. (1988 : 28)

Cette séquence pour moi, s'est déroulée en trois principales phases. La première phase a été la relecture de mon journal de recherche, la deuxième phase a été celle de l'explicitation des introspections sensorielles sous la forme d'un récit, donnant naissance au chapitre 5. La troisième phase a été celle du dialogue compréhensif en lien avec le texte du chapitre 5, donnant lieu à une méta-analyse de mon processus d'auto-accompagnement.

4.3.1 La première phase : la lecture et relecture de mon journal de recherche

J'écris mon journal de recherche depuis mars 2010, je me replonge dedans, en prenant le recul nécessaire pour mieux apercevoir son contenu. J'y vois entre mars et juin un réel changement. De mars à juin, j'ai noté mes introspections sans pratiquement les commenter. Je suis dans la description des faits. Il n'y a pas de lien entre les événements importants de ma vie, donc pas de continuité. Cette partie reflète que mon rapport à l'auto-accompagnement n'est pas encore éduqué et que je ne suis pas encore en lien de réciprocité avec ma vie.

Je relis plusieurs fois mon journal avec un objectif, répondre à ma question de recherche. Je commence à noter dans la marge ce qui m'interpelle en rapport avec le corps sensible et le sens. Je dégage les mots essentiels qui se répètent. Je les rassemble et les regroupe en grands thèmes. Plus je lis et plus je vois le lien entre les différentes expériences introspectives et plus mon intérêt grandit. Je commence à percevoir l'intelligence de mon chemin. Entretemps, je poursuis l'écriture de mon journal, jusqu'à décembre pour l'analyse ; je constate que la place des introspections est essentielle.

4.3.2 La deuxième phase : l'explicitation des introspections sensorielles sous la forme d'un récit

Suite aux nombreuses lectures de mon journal de recherche, des thèmes ont émergé, décrivant la progression dans la temporalité de mon processus de construction de sens. À partir de ces thèmes, je me suis mise en mode d'écriture créative (Paillé et Mucchielli, 2008) générant par elle-même une compréhension de mon parcours.

Au cours de ce processus d'écriture, mon directeur de recherche me propose d'expliciter chacune de mes introspections sensorielles. Je choisis d'expliciter huit d'entre elles sous la forme d'un récit, s'étalant de mars à juillet 2010, celles qui restent ne m'apportant rien de plus par rapport aux premières au niveau de l'explicitation. J'ai en tout treize introspections décrites de mars à décembre.

Dans cette séquence de la compréhension, j'ai pu identifier quelques étapes d'apprentissage que j'ai traversées, comme expliciter et développer, clarifier, faire des liens, créer, modeler la forme du texte et essorer. Je voyais au fur et à mesure se déployer de nouvelles orientations qui donnaient de l'amplitude et de la profondeur à ma recherche, me conduisant vers plus de sens.

4.3.2.1 Expliciter et développer

« La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine » (Craig, 1988 : 2).

Expliciter, pour rendre accessible au lecteur mon expérience, car le langage dans le paradigme du Sensible est « spécialisé ». Développer, pour donner du volume et encore une fois faciliter la compréhension. La première difficulté que je rencontre, c'est de devoir expliquer des perceptions, cela me pousse à la précision des mots, à développer des contenus en allant chercher dans moi un sens plus profond tout en restant dans la simplicité

pour que ce soit lisible pour le lecteur. La stratégie que j'ai trouvée pour que le lecteur puisse mieux m'accompagner dans la compréhension du sens, c'est d'agrémenter mon récit de symboles, comme par exemple le symbole des poupées russes.

La deuxième difficulté, c'est de devoir expliciter les implicites, je découvre qu'il y en a beaucoup. Je dois préciser ma pensée. J'apprends à parler de mon vécu de manière plus accessible tout en respectant le sens de la phrase. Je vais donc plus loin dans la profondeur de ma pensée. Il y a dans cette phase un effet majeur, j'apprends de ma pensée, de mon vécu, de ma pratique parce que je la développe.

La troisième difficulté est de devoir assumer mon intimité, j'en parle dans mon analyse. Les introspections sont des moments d'intimité, où je révèle mon rapport à l'expérience la plus intime de moi. Parfois, j'ai un mouvement de recul, ou j'enlève des mots, ou je me sens mal à l'aise, pour finalement être capable d'assumer mon expérience.

« C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque. »

Craig, 1988 : 26

Petit à petit, j'entre en réciprocité avec mon texte et avec un lecteur fictif et c'est d'ailleurs le moment le plus intense, je me sens dans un dialogue à trois, où chacun rebondit.

4.3.2.2 Clarifier le sens

Si j'observe les étapes d'apprentissage dans l'écriture, il y a le moment de la clarification. Clarifier le sens global, supprimer les redites. Dans cette phase, j'ajoute des citations et je précise le sens toujours à l'aide d'images symboliques.

4.3.2.3 Faire des liens

Une de mes difficultés a été de sortir des détails pour reconsidérer la globalité. Faire des liens au niveau du texte, entre les différents paragraphes, mais aussi des liens avec la question de recherche, et à un autre niveau, des liens avec ma vie. Faire des liens consolidait le sens ou apportait des sens nouveaux. Faire des liens m'apprenait à relier.

4.3.2.4 La créativité

La créativité a englobé toutes les phases précédentes. Expliciter, développer, clarifier, faire des liens participait à créer, c'est-à-dire à laisser émerger de nouveaux sens.

4.3.2.5 La forme du texte

La forme parle du design du texte, qui augmente la cohérence pour le lecteur. Un texte bien présenté avec de beaux titres facilite la compréhension et l'envie de lire. Je transformais mes titres afin que ce soit plus simple pour l'œil du lecteur. Par exemple, à un moment, j'ai pris la décision de glisser mes introspections en début de récit pour faciliter la compréhension du lecteur.

4.3.2.6 L'essorage

À la fin, il y a un essorage à faire. J'enlève les répétitions, les phrases qui n'apportent pas plus de sens, celles qui portent à confusion. Les éléments qui ne répondent pas à la question.

J'ai récapitulé les différentes étapes d'analyse dans le tableau ci-dessous :

Tableau 5 : Les différentes étapes de l'analyse du récit des introspections sensorielles

Expliciter/développer	Clarifier	Créer des liens	La créativité	La mise en forme	L'essorage

4.3.3 La troisième phase : le dialogue compréhensif

Quand je relisais l'explicitation de mes introspections sensorielles, il me paraissait incontournable que je devais aller plus loin dans l'analyse, et surtout analyser la globalité de mon journal, j'en parle au début de mon chapitre 6. J'avais aussi besoin d'un temps de réflexion pour répondre à mes objectifs. Cette période a été remplie de moments de dialogue avec mon directeur, avec qui nous réfléchissions sur la différence entre les grands tournants de mon itinéraire et les moments fondateurs, entre les événements et le processus. Van Der Maren (1999), un chercheur qualitatif, dit que dans une recherche ontogénique, où le praticien fait une recherche sur soi, sur sa pratique pour avoir une certaine objectivité ou rigueur dans la démarche de recherche, il faut la présence d'un tiers témoin lors de l'analyse afin que le praticien-chercheur ne tombe pas dans des analyses imaginaires non ancrées dans la réalité. Mon directeur, en me faisant expliciter et en me demandant d'illustrer, m'aidait à enraciner mon analyse.

J'écrivais en m'autorisant à aller dans toutes les directions, pour enfin y extraire l'essentiel. Je devais répondre à l'objectif : identifier les moments essentiels de ma pratique d'auto-accompagnement. Je trouvais qu'il y avait beaucoup de moments essentiels et j'avais du mal à faire des choix. Je me sentais mal à l'idée de réduire tous mes moments essentiels à trois ou quatre. Je les rassemblais sur mon cahier, puis les classais par famille, puis par priorité. Je continuais à m'interroger, je ne sentais pas le déclic, l'emboîtement qui pouvait me faire dire : c'est ça, j'y vais !

« La foi est une ressource humaine essentielle pour la personne engagée dans une recherche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté. » (Craig, 1988 : 29)

Je procédais par tâtonnement. Je me voyais mal habiter le fait de ne pas trouver, être impatiente. Je devais me réguler et apprendre à rentrer dans le flou qui précède l'Eurêka. Je devais garder la foi. J'écrivais des pages et des pages sur mes réflexions. En relisant ma première analyse, j'étais une fois de plus interpellée par la continuité. Subitement, j'avais

besoin de retourner à mon expérience du Maroc et là je voyais comment ce moment avait été un évènement synthèse de toute ma trajectoire de vie et comment il avait initié ma démarche d'auto-accompagnement.

Début novembre, c'est en faisant la plaquette d'information pour un stage que j'organise au Maroc pour 2011 que je sens mes peurs remonter, je suis interpellée et je revisite mes introspections sensorielles depuis cette expérience fondatrice au Maroc en mars 2010. C'est intéressant de voir comment ma vie me ramène là où je dois aller regarder dans ma recherche. Je vois l'évolutivité entre l'expérience du Maroc et mes introspections sensorielles, je sens que je dois être vigilante à m'auto-accompagner. J'ai un Eurêka, je vois la continuité.

Je décide d'écrire sur mon expérience du Maroc et de l'intégrer dans mon mémoire comme moment fondateur de croissance et de crise de croissance. À ce moment de ma recherche, j'ai pour la première fois un sentiment de cohérence entre mes différents chapitres. J'ai un autre Eurêka, Les moments essentiels sont mes introspections sensorielles qui sont comme des pierres de gué sur mon chemin d'auto-accompagnement depuis le Maroc. Elles traversent la temporalité et la construction de sens, l'auto-accompagnement les sillonne également. Je comprends maintenant la pertinence d'avoir explicité mes introspections sensorielles dans le chapitre 5.

À partir de ce moment, je sors de ma phase de flou, j'attrape un fil conducteur : la construction de sens qui se donne dans la globalité de mon journal. Je rejoins à la fois mon thème et ma question de recherche. Ce qui m'a aidée dans cette phase de flou, c'est de trouver la cohérence d'ensemble de mon mémoire.

En lisant mon journal avec l'objectif d'analyser la construction de sens, j'y décèle quatre temps essentiels. La construction de sens dans le temps *in expérience*¹⁶, en post-immédiateté, en différé, dans l'écriture de mon journal et pendant l'analyse de mes

¹⁶ J'ai choisi ce néologisme « *in expérience* » à des fins de clarté, pour que le lecteur situe bien qu'il y a construction de sens au sein même de l'expérience de l'introspection.

données. Je vois l'importance de la temporalité dans la construction du sens. Je décide donc de la mettre en évidence sous la forme de thèmes : les différentes temporalités. Je sens le thème de la temporalité fondateur. Ce que je ne sais pas à ce moment-ci, c'est que ce regard sur la temporalité va me faire rentrer progressivement dans l'expérience de la continuité. Je commence à répondre à ma première question : « La temporalité de la construction de sens qui se donne dans mon rapport aux expériences introspectives ». J'avais prévu de répondre à trois autres questions, mais en plein cœur de cette question, je me suis aperçue qu'elle répondait à elle seule à la globalité de mes objectifs de recherche. J'abandonnais donc les trois autres. J'étais surprise de ce constat, il allait me permettre d'aller encore plus en profondeur.

Il me semblait aussi important d'argumenter la création de sens qui se donnait pendant l'analyse de mes données pour mettre en relief l'importance de ce travail et sa participation à la continuité de l'auto-accompagnement.

Pour cette méta-analyse, je me suis d'abord focalisée sur la construction de sens que j'appelle *in expérience* (à l'intérieur même des introspections sensorielles). J'ai repris l'explicitation de toutes mes introspections et j'ai annoté dans la marge tout ce qui faisait sens pour moi. Puis j'ai catégorisé le sens dans différents secteurs, comme mon état physique, mes émotions, mes sentiments, etc., et j'ai regroupé les secteurs en thèmes, comme mon rapport à moi, mon rapport au vivant, etc. J'ai analysé les différentes temporalités de la même manière. J'ai eu le besoin impérieux de construire des figures pour chaque partie, soit en forme de pyramide pour les deux premières et de cercles pour les deux autres, comme une synthèse afin de mieux apercevoir l'ensemble. Ensuite, j'ai appris de mes figures. Je me suis appuyée sur elles pour commenter mes sections. J'ai réorganisé les figures en fonction d'une logique des priorités pour moi, ce qui apportait encore plus de sens.

Je suis rentrée progressivement dans plus de subtilité, rendant l'analyse plus complète. Parfois, je faisais l'analyse de la première analyse par intuition, la rendant encore

plus précise. J'y découvrais de la nouveauté, par exemple dans la catégorisation des émotions et des sentiments.

Je veillais à ce que ma théorisation reste bien ancrée dans l'expérience. J'ai tenu compte de la globalité de mon journal de recherche, grâce à l'analyse de la construction de sens dans toutes les temporalités. J'ai suivi le fil de ma réflexion en me donnant une totale liberté.

Après avoir analysé ces quatre temporalités, fait mes figures, j'ai dû prendre un temps de repos pour intégrer cette analyse. J'étais tellement immergée dans cet exercice depuis trois mois que je perdais le plaisir et la motivation. Quand je relisais mon analyse, je la trouvais tout à fait banale. J'en parlais à mes amis co-chercheurs qui vivaient la même chose. Je sentais que non seulement mon analyse était saturée, mais moi aussi. Tout au long de ce mémoire, dans ces moments de doute, de fatigue, j'utilisais les outils de la somatopsychopédagogie pour me réaccorder, me réanimer ou pour me maintenir dans un rapport vivant constant à moi ; c'était très efficace, je retrouvais une pensée claire, ma créativité pouvait s'exprimer, mon écriture devenait fluide.

4.3.3.1 Vers la fin de la séquence de la compréhension

J'avais terminé et pourtant j'étais insatisfaite, il manquait quelque chose. Je comptais sur ce temps de repos pour me réactualiser. Entre temps, je lisais des articles sur la méthodologie. Puis j'entrepris les corrections en suivant les différentes étapes décrites précédemment, expliciter, développer, clarifier, mettre en forme, essorer, créer et cela trois fois de suite.

Quelques jours après, un matin, après avoir fait une introspection sensorielle, mon intuition me guide vers mes quatre premières figures. Je mesure l'importance de l'introspection sensorielle dans ma démarche d'auto-accompagnement. Je me laisse imbiber par cette constatation et soudainement j'ai un autre Eurêka qui s'exprime dans une phrase : « Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement ». Je suis comme

sidérée, je comprends que c'est un premier élément de synthèse. Je ne m'y attendais pas, pas sous cette forme là. Je le trouve pertinent. Je décide de l'investir dans une figure (voir figure 6, dans le chapitre 6). Je m'amuse à répertorier le contenu de l'apport de l'introspection sensorielle. Je commence par trois petits cercles l'introspection sensorielle, un multi apprentissage, un entraînement à l'auto-accompagnement. Puis tout se déroule, il me reste après à les réorganiser.

Dans la suite de ce travail, j'ai un autre Eurêka, dans le même élan, « Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement ». C'est intense, je ressens un bouillonnement dans moi, un mouvement qui décuple de force. J'ai une joie incroyable mêlée d'excitation. Je me sens vraiment dans une synthèse. Je n'ai rien décidé, ça se donne, je suis émue. J'ai l'impression que tout sort de moi à mon insu. Comme pour l'autre Eurêka, je l'investis lui aussi dans une figure. Je commence par trois cercles, l'altérité, un repère, un témoin, un appui (voir figure 7, chapitre 6). Je précise que ces résultats sont ancrés dans l'expérience. Je sors de cette étape épuisée de trop d'intensité. Je sens que ce n'est pas terminé.

Le lendemain, je reprends mes deux figures, j'ai l'intuition quelles vont être initiatrices de la suite. Je me laisse encore une fois imbiber. Je me mets dans un point d'appui de présence à ma vie. Je laisse ma réflexion déambuler sans m'en mêler. J'ai soudainement en moi tout le déroulement de ma démarche d'auto-accompagnement, un autre Eurêka qui va s'intituler, « Les différentes étapes d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible ». Je l'investis dans une figure en forme de pyramide (voir figure 8, chapitre 6). En la découvrant, je prends conscience qu'elle va être un appui pour moi personnellement, mais aussi professionnellement dans mes nouveaux stages en France. La pyramide représente un modèle, je n'en reviens pas.

Puis c'est en me posant la question sur les conditions et les moyens que j'ai utilisés pour cette démarche d'auto-accompagnement que j'ai un nouvel Eurêka s'imposant avec force. Un élan de créativité me submerge. Ma pensée va trop vite et j'ai peur de manquer des informations. Je m'empresse de noter : « Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible » (voir figure 9, chapitre 6). Ces invariants semblent

définir le contour d'un modèle. Je découvre que chacun des éléments qui le composent dépend de l'autre et l'équilibre de l'ensemble donne naissance au modèle. Suis-je entrain d'apprendre à créer un modèle ? Ces synthèses me font un bien fou dans le corps en mettant de l'ordre dans ma pensée.

Puis dans un dernier élan, j'éprouve le besoin de faire une synthèse sur « l'Etre-humain ». C'est finalement tous les différents statuts de l'être qui traverse un chemin de vie. Je l'ai intitulé : « Les invariants de la traversée d'un être humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement ». C'est certainement un peu osé de faire une telle figure, mais c'est finalement tous ces différents « Êtres » que j'ai rencontrés sur mon chemin d'auto-accompagnement et qui composent mon « Être-Humain » et l'être humain en général (voir figure 10, chapitre 6).

Après tous ces Eurêkas, il me restait à commenter ces dernières figures. Je ne me précipitais pas. Il me fallait distiller l'intensité que cette créativité avait laissée dans mon corps et dans ma pensée.

Je laisse le soin au lecteur de découvrir dans le chapitre 6, mon modèle sur l'auto-accompagnement dans le sensible, j'en préciserai la définition dans la conclusion.

4.4 LA QUATRIÈME SÉQUENCE DU PROCESSUS HEURISTIQUE : LA COMMUNICATION

L'expérience de la recherche heuristique atteint son apogée lorsqu'elle devient expression publique ou communication des découvertes. Ce processus est un véritable acte d'engagement pour le chercheur, un acte inspiré par le désir intérieur de faire valoir la signification de ses expériences et découvertes. Il s'agit de la projection dans le domaine public de la quête personnelle de connaissance et de compréhension d'un individu. (Craig, 1988 : 30)

Mes deux chapitres 5 et 6 sont une partie importante de la quatrième séquence de la recherche heuristique. Je suis proche de finaliser mon mémoire et donc proche de communiquer aux lecteurs les résultats de ma recherche en lien avec ma question et mes

objectifs. Je pressens que la recherche ne s'arrête pas lors de son dépôt, car on ne peut stopper un processus. La chercheuse que je suis devenue a hâte de retrouver la praticienne dans ses futurs projets de stage sur l'auto-accompagnement. J'ai besoin d'aller expérimenter mes découvertes pour les faire évoluer à leur tour. Je n'oublie pas que, dans ce parcours passionnant, je me suis aussi transformée et je suis impatiente d'aller à la rencontre de ce que je suis devenue.

Un véritable processus heuristique ne prend pas fin au moment de la communication des découvertes. Le processus de questionnement continue et, plus souvent qu'autrement, semble s'élargir et s'approfondir. Ainsi par exemple, Archimède se précipita hors du bain, cria « Eurêka ! » et découvrit comment tester le métal de la couronne du roi, mais c'est suite à sa découverte initiale qu'il développa toute sa théorie de l'hydrostatique. (Craig, 1988 : 33)

CHAPITRE 5

LE CHEMIN DE MON ITINÉRAIRE D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT AU CONTACT DES INTROSPECTIONS SENSORIELLES

« Pour rencontrer la partie qui est plus grande que l'homme, ne faut-il pas rencontrer la partie la plus grande de l'homme ? ».

Bois, 2010 : Université d'été Rimouski

5.1 INTRODUCTION

Le temps de notre vie est un temps qui nous est donné pour grandir. La vie tout comme le vivant est principe de croissance. Nous naissons, nous grandissons et nous nous transformons. Notre corps se transforme ; de nourrisson on devient jeune enfant, adolescent et adulte. Nous subissons les changements dus aux cycles de la vie, de l'enfance à la vieillesse. Ces cycles de croissance ne dépendent pas uniquement de nous. Le temps qui passe nous transforme, parfois à notre insu.

Le temps suit son chemin parfois sans nous et c'est bien dommage, car être le témoin vivant de sa vie est non seulement jubilatoire, mais aussi rempli de sens. Être présent à son expérience de vivre transforme le rapport du sujet à la vie, à soi, aux autres, au monde. L'enfant découvre, l'adolescent explore, l'adulte construit, le vieillard récolte les fruits de son expérience et au mieux une sagesse. À la source de toute transformation, il y a le rapport d'implication et de concernation que l'être humain comme sujet responsable entretient avec les événements de son existence. C'est ce rapport à la vie et aux événements

qui la traversent qui nous forme, nous déforme pour nous re-former lorsque nous y sommes présents. Apprendre de sa vie est un choix sans cesse à renouveler et accompagner sa vie demande de la constance.

Accompagner ma vie me demande d'accepter de prendre des chemins de rocailles, des allées sauvages ou encore des routes toutes tracées, selon ce qui s'impose dans la logique et la cohérence d'une vie. Accompagner ma vie me sollicite comme sujet. C'est une perspective qui m'invite à épouser ma verticalité propre. Parfois, c'est l'audace de consentir à vivre des rites de passage vers l'inconnu, en vue d'apprendre à apprivoiser le réel comme il se donne, à ne plus en avoir peur. Mon expérience m'a également permis de constater qu'accompagner ma vie m'engage à demeurer le témoin conscient de l'attention du plus grand que moi, d'une intelligence qui me dépasse, qui sait où elle va et qui demande cependant mon consentement et donc ma participation.

Pour ce faire, les introspections sensorielles sur le mode du Sensible sont pour moi depuis bien des années des lieux de ce dialogue avec cette intelligence qui anime toute vie. Ces moments d'intimité avec *«l'Autrui de moi-même»*¹⁷, comme dit bien Danis Bois, constituent des bornes sur le chemin de ma vie, des haltes d'apprentissage, où mon cœur et mon âme s'abreuvent. Je voudrais, à travers l'explicitation qui suit, revisiter certains moments clés de ce long chemin en vue d'en déplier la connaissance. Ce récit, je voudrais le faire dans la perspective théorique et épistémologique du paradigme du Sensible.

Il est important de préciser ce que l'on entend par « paradigme du Sensible ». Comme l'énoncent avec pertinence Bois et Austry (2009) :

Le paradigme du sensible est une science des rapports, le premier rapport est le type de rapport qui existe entre le sujet et son mouvement interne, entre le sujet et le lieu du sensible : implication, indifférence, ou encore intérêt, sont des exemples des qualités de rapport que l'on peut rencontrer. (Bois et Austry, 2009 : 114)

¹⁷ Expression utilisée par Danis Bois lors de sa communication au colloque sur les pratiques relationnelles tenu à Rimouski en juin 2010.

C'est donc à partir de cette nature de rapport à moi et à mon corps que j'ai vécu, observé et explicité les expériences que je relate ici et à partir desquelles je tente de faire un récit compréhensif. Ces expériences parlent de ma manière singulière de m'articuler avec cette façon d'entrer en relation avec le principe vivant et de dialoguer avec le sens qui s'y délivre. La question de l'accompagnement suggère que le sujet se trouve dans une situation délicate... dans une transition ... une période sans repère qui exige qu'il se mette en point d'appui, cela pour créer des conditions d'accompagnement afin que des solutions en attente émergent dans le temps à venir. Cela demande la sagesse de ne pas vouloir fabriquer du sens tout de suite de manière artificielle. L'introspection sensorielle constitue dans ces conditions un point d'ancrage majeur.

Chaque être humain occupe un point précis de l'espace et du temps. Sa perception est unique et aucun autre être humain ne peut éprouver la réalité de la même façon. C'est pourquoi chacun de nous a une unicité qu'il doit explorer et exprimer. (Paré, 1987 : 17)

Dans ce chapitre, je vais donc faire l'explicitation de mes introspections sensorielles en mettant en évidence les émergences de sens au fil des écritures, de quatre moments signifiants.

Dans un premier temps, je présente mon expérience de l'introspection écrite en post-immédiateté sous la forme d'un récit, telle que je l'ai vécue in expérience. Je reste fidèle à ce vécu tout en déroulant à la fois mes sensations, mes sentiments et mes pensées.

Dans un deuxième temps, je fais l'explicitation de ce récit, comme un mouvement de dépliement, « un mouvement de dépliement, qui dévoilerait progressivement un sens qui serait déjà là, déjà tout entier en germe dans la perception première » (Berger, 2009 :421). Dans ce dépliement je m'adresse au lecteur, ce qui facilite ma démarche d'explicitation car j'ai à cœur qu'il m'accompagne dans mon expérience.

Dans un troisième temps, j'analyse mes réflexions écrites en post-immédiateté (suite au récit 1^{er} de l'introspection sensorielle). C'est un mouvement de déploiement de plusieurs

sens, « ce terme implique une sorte de démultiplication du sens, un sens premier produisant plusieurs sens » (Berger, 2009 :421)

Dans un quatrième temps, j'analyse le contenu de mon journal de recherche relatif à cette introspection (rappelons que le contenu a été consigné dans les semaines qui ont suivi). En relisant mon journal plusieurs fois, mon regard prend plus de recul, il devient aussi plus neutre, moins impliqué, ainsi de nouvelles prises de conscience m'apparaissent. J'en déduis que l'interprétation que je fais du sens premier, évolue inmanquablement en se déployant, en se précisant, en se simplifiant ; ceci au rythme de ma propre transformation.

Et enfin, dans un cinquième temps, j'analyse les prises de conscience qui ont émergé au moment de la démarche analytique de mes données. Le recul qu'a permis le temps, ma transformation en marche et l'objectif d'analyse, permettent le déploiement de sens nouveaux avec le sentiment de rentrer dans une profondeur nouvelle, dans une révélation de moi plus grande encore.

Ces cinq étapes ne sont pas toujours identiques pour toutes les introspections, car parfois le récit se suffit à lui-même dans l'instant.

J'ai répertorié les introspections sensorielles les plus significantes pour moi dans mon journal de recherche. Je les ai analysées à l'exception de quelques-unes qui n'apportaient pas de mon point de vue plus de sens à ma recherche.

5.2 CONTEXTUALISATION

Au retour de mon stage du Maroc, je me retrouvai face à ma vie avec l'intensité de ce que cette expérience fondatrice avait générée dans mon corps. Je la laissais s'intégrer progressivement dans moi. Je vivais des contrastes, des moments de proximité à mon cœur et des moments de résistance dans ce même cœur atteint. Je ne savais pas encore vers quoi mon attention devait se tourner pour avancer sur le chemin du sens.

Les introspections sensorielles étaient, dans ce moment précis de ma vie, la manière la plus efficace que j'avais trouvée pour m'auto-accompagner.

5.3 MES INTROSPECTIONS SENSORIELLES, LES PIERRES DE GUÉ SUR LE CHEMIN PÉRILLEUX DE L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT

« Le vivant porte en lui le sens de la vie »

Bois, 2010 : Université d'été Rimouski

Nous sommes en mars 2010, j'assiste à mon cours de maîtrise de troisième année en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, sur le thème « Du récit autobiographique ». Ce cours arrivait à point pour moi, même si je ne me sentais pas suffisamment présente, une partie de moi était prise dans les expériences percutantes de cette époque de ma vie. L'expérience du Maroc déjà racontée en est une bonne illustration. Nous étions un groupe d'une quinzaine de personnes. Le cours débuta par une introspection sensorielle que nos professeurs animaient pour effectuer ce qu'ils appellent « une mise en soi ». Cet exercice est important car il nous permet de créer un accordage entre la pensée et le corps, afin d'être plus ancrés en nous et plus présent à ce qui va suivre. Cela crée également du liant dans le groupe et une ouverture au temps qui vient et au sens qu'il promet de déployer.

5.3.1 Récit de l'introspection sensorielle n°1 (mars 2010) : un imperçu qui se dévoile

Ce matin, mon cœur me tire et il maintient l'axe de ma colonne droit comme un i. Ce n'est pas confortable, mais c'est ma réalité du moment. Ma pensée est lointaine. Oui, je me protège, et quand je me protège, je me tiens droite, mon cœur et ma pensée se protègent, c'est mon système de défense, j'éprouve un sentiment de défense. Je me laisse faire, car j'ai confiance dans le processus de transformation. Le mouvement vient me rencontrer avec beaucoup d'amitié, il a du cœur pour moi et j'ai du cœur

pour lui. Je me laisse ouvrir. J'accueille pour devenir autre. Lentement ça se fait, la rigidité s'efface, mais mon cœur reste éprouvé. J'éprouve qu'il est éprouvé.

C'est un fait. Ce matin j'apprends que mon cœur est éprouvé, profondément éprouvé.
(Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 3)

5.3.1.1 Explicitation du récit en différé

J'observe que « Ce matin, mon cœur me tire et il maintient l'axe de ma colonne comme un i ». J'ai la sensation d'être dans un système de défense. Je perçois une raideur physique où cœur et colonne sont étroitement liés. En amont, la sensation de cette tension physique me renvoie à une attitude de défense. Je me perçois et je me vois être. À ce moment, j'ai le choix entre rester focalisée sur cette expérience ou lui donner la chance de se transformer. Je pose un acte, « Je me laisse ouvrir, j'accueille, pour devenir autre ». Je commence par relâcher tout mon corps, je pose mon attention sur mes limites corporelles, comme ma peau et je laisse ses frontières s'ouvrir vers l'extérieur. Ma présence n'est plus focalisée au-dedans de moi, mais aussi en dehors de moi. Étant relâchée, je peux mieux accueillir ce principe vivant dans moi. Au même moment, parce que je suis focalisée sur mon corps, ma pensée s'allège. « Pour devenir autre » signifie que j'ai suffisamment confiance dans le principe actif qu'est le mouvement pour me laisser glisser vers de la nouveauté.

Puis quand la rigidité s'efface, que mon corps s'est totalement détendu, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé ». Je ressens l'état d'âme de mon cœur comme on peut ressentir l'état d'âme d'une personne très proche. Je le sens atteint profondément, comme encombré d'une tristesse qui l'habite en continu, un poids lourd que je voudrais enlever car il m'empêche d'aller dans ma vie avec légèreté. Cette sensation me connecte avec ce que je vis dans ma vie ces derniers temps, depuis mon retour du Maroc.

Pour informer le lecteur, au cours de mes expériences introspectives, c'est une conscience perceptive corporellement située qui capte ces sensations émergentes. C'est grâce à ma conscience réflexive que je suis simultanément informée de l'expérience que je

suis en train de vivre. Cette conscience réflexive est une conscience à la fois impliquée et témoin du lien entre ma perception et ma pensée, entre mon passé et mon futur dans l'instant même de l'expérience vécue. Ainsi, la perception informe et influence la pensée. Elle révèle une réalité immanente et évolutive qui fait advenir une pensée nouvelle. Cette démarche de saisie « du sens se donnant » suppose que je ne cherche pas à fabriquer du sens, je me rends disponible pour me laisser saisir par l'expérience, son sens et la laisser m'informer et me transformer.

Ainsi, je saisis autant que je suis saisie par l'expérience telle qu'elle se donne à moi en temps réel. Cette saisie du sens est d'abord perçue et éprouvée avant d'être réfléchie et se muter en prise de conscience. Je suis informée par les changements d'états corporels, d'états d'âme et de pensées qui finissent en bout de course à devenir des changements dans les manières d'être au monde.

Suite à l'expérience vécue et à sa description, il vient le temps d'apprendre à se laisser réfléchir. En effet, le sens qui se donne au sein de l'introspection sensorielle demande à être pris en compte et à me servir de repère pour la conduite de la vie à venir, sans pour autant me torturer les méninges. J'habite une question : « Qu'est-ce que cela m'apprend ? » Où ceci veut ou peut m'amener ? Cet appel à la réflexion se déroule lentement entre moi et moi. Je ne décide pas de réfléchir, je « me laisse réfléchir ». Pour ce faire, j'adopte une attitude de recul par rapport à ce que je connais déjà. Une suspension de mes préjugés, du déjà su, déjà pensé, déjà connu, telle un *epochè* au sens phénoménologique du terme. L'intérêt, ici, est de laisser une chance au sens qui s'est donné grâce à l'expérience introspective de s'accomplir et de nous accomplir. Cet accomplissement est une promesse qui appartient au temps à venir. La direction de mon attention doit donc être dirigée vers le futur... le devenir de ma compréhension.

Le corps sensible devient alors en lui-même un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégré ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours. (Bois et Austry, 2007 : 14)

C'est l'expérience de perception de cette conscience en mouvement qui constitue ici le liant entre le corps et la pensée. Cette unification donne enfin lieu à l'émergence d'une nouvelle manière de penser qui est moins binaire et qui autorise la non-dissociation du sujet qui nomme avec ce qui essaie de se nommer à travers lui. Dans cette perspective, j'assiste en moi à une véritable nouvelle manière de penser et à l'émergence d'un sens véritablement neuf qui n'était pas là avant l'expérience. La nouveauté du sens qui se donne se reconnaît par le fait qu'elle surprend. Sa pertinence dépasse toujours mon entendement et vient parfois contredire où questionner des anciennes connaissances ou croyances. Le processus introspectif, la description de l'expérience, le partage sur cette expérience, le travail réflexif et d'analyse interprétative se fera toujours dans la même cohérence sur le mode du Sensible. Nous sommes dans une expérience co-créatrice.

Comme le dit avec justesse André Paré (1987 : 19), en parlant de l'écriture, « Ce geste est guidé de l'intérieur par une partie de l'organisme qui semble savoir où il va et il conduit généralement à une surprise, à un étonnement. »

5.3.1.2 Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté

L'analyse (en différé) de ma réflexion post immédiate dévoilait ce qui se cachait en amont de cette atmosphère triste qui encombrait mon cœur. Dans un premier temps, je voyais clairement qu'« Au cœur du cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis ».

Mon expérience introspective m'informe que mon expérience marocaine et les conflits vécus avec mes amis ont laissé des traces en moi. Je découvre l'ampleur de l'épreuve que je traverse et les sentiments profonds qui l'engendrent ou qu'ils suscitent. J'ai beaucoup de peine, je me sens agressée et trahie. Je viens de voir l'inscription corporelle de mon épreuve... Ici, une question se pose : ai-je vraiment été trahie ? Ce qui compte pour moi, c'est de prendre acte qu'au contact du Sensible quelque chose de ma blessure se calme... et se soigne. Le plus important aussi, c'est de pouvoir m'apercevoir clairement et

d'avoir les moyens de faire évoluer cette situation. Ce qui me donne du pouvoir sur la situation et m'empêche de la subir passivement. L'expérience sensible me permet d'avoir des nouvelles de mon corps, de ma pensée, de mon cœur, des états d'âme qu'il porte et des engrammages corporels de mon histoire. La création des conditions pour m'apercevoir dans mon corps sensible est déjà un choix d'auto-accompagnement. Au cœur de cette expérience, il y a des actes, des choix et des régulations qui se font qui participent à ce processus. Comme par exemple me rendre disponible, accueillir l'expérience comme elle se donne sans la juger ou la nier... consentir à la modification des états corporels, mais aussi de ma pensée, etc.... En amont de tout ça, il y a la confiance dans le processus de transformation à l'œuvre au cœur de mon expérience et au-delà de celui-ci. Quand je fais des choix, que je pose des actes, je suis sujet de mon expérience, co-créatrice car je collabore, je ne m'oppose pas à ce qui est et je ne le subis pas non plus.

5.3.1.3 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la première introspection sensorielle.

« Enfermé dans son moi existentiel, l'homme a besoin de l'autre, de la communauté, pour se sentir à l'abri. Au contraire, c'est là où il est seul que l'homme transparent à son être essentiel se sent relié au tout. »

Durckheim, 1996 : 68

Dans mon journal de recherche, je découvrirai après coup que l'expérience du deuil de ma fille me sert de référence pour faire confiance à ma capacité de m'accompagner dans ce que je traverse. De cette expérience première d'auto-accompagnement, j'ai déjà appris des choses. Je sais, par exemple, qu'accepter d'accueillir mon expérience comme elle est, sans vouloir interférer, constitue une voie gagnante. Comme cela m'était déjà arrivé. J'avais le sentiment d'être seule face à mon épreuve. J'avais tellement besoin d'être supportée par mes amis. J'avais un tel besoin de réciprocité, de partager mon expérience que j'en oubliais la part de mon propre chemin d'incarnation qui ne peut que difficilement se partager. J'étais à la bordure de mon incontournable solitude. Ce lieu au cœur de soi où les autres ne peuvent pas nous rejoindre et dont on se protège aussi longtemps qu'on le

peut. C'est seulement dans ces expériences fondatrices qu'on est catapulté au cœur de soi et qu'on est obligé de faire l'apprentissage de la confiance malgré l'obscurité et de l'autonomie, même quand on chancelle. L'appui des autres peut n'être parfois rien qu'une belle illusion. Protégée par le destin, je n'en ai pas trouvé dehors et j'ai été obligée de chercher ces appuis à l'intérieur de moi. Dans mes appuis physiques, dans ma force psychique, dans l'intelligence de mes expériences du Sensible, progressivement je naissais à mon autonomie. L'absence des autres m'a ainsi permis de me renforcer psychiquement. Je comprenais la différence entre une béquille et un appui. Je ne pouvais pas demander à mes amis d'être des béquilles, mais plutôt des appuis. Je reviendrais auprès d'eux plus forte après la traversée complète de mon désert. Dans cette traversée initiatique, je suis sortie d'une manière d'être au monde victimisante. Je ne pouvais plus me permettre de subir passivement les situations en rejetant la responsabilité systématiquement sur les autres. J'ai ainsi fait consciemment le chemin de la responsabilisation. J'avais gagné l'audace de regarder en face la part qui m'appartenait et la sagesse de me mettre au travail et de ne plus perdre mon temps et mon énergie vainement dans des plaintes interminables. Une fois que cela est accepté, je retrouve des alliés et j'entame un dialogue constructif sur mon expérience. Je suis dans une démarche compréhensive de sens. Je sais que je ne vois pas tout, c'est pour cela que j'ai besoin d'être engagée dans une démarche réflexive et dialogique authentique et rigoureuse, où le regard de l'autre peut me montrer avec délicatesse et neutralité ce que je ne vois pas.

- Des rêves, tel un fil de soi au service du déploiement du sens et du processus d'auto-accompagnement au quotidien.

Dans mon processus d'auto-accompagnement, je découvrais que ma vie était tenue par un fil cohérent qui tissait sa continuité et faisait des ponts entre ma vie nocturne et diurne, entre le quotidien et l'extraquotidien. Sur ce chemin, j'ai appris à accueillir mes rêves et à les laisser m'informer de moi-même, notamment de mes imperçus.

« Le terme imperçu a le mérite à mes yeux de ne pas faire automatiquement référence au contexte psychanalytique mais de faire, en revanche, clairement appel à la notion de perception, directement reliée dans notre esprit à la relation au corps » (Bois, 2006 : 52).

Cette nuit-là, mon rêve illustre bien la force d'opposition entre la pensée de mon cœur et la pensée de ma tête : « La nuit dans deux de mes rêves, je me vois avec deux amis, présents à mon stage du Maroc discuter au sujet de nos opinions divergentes et retrouver mon cœur pour eux » (Journal de recherche, 2010 : 4). Je suis informée qu'une « partie de moi semble pardonner tandis que l'autre résiste » (Journal de recherche, 2010 : 4). Le lendemain matin, il me reste le souvenir intense de ce moment précis. Je ne peux pas ne pas le prendre en compte, tellement il me parle. Il est clair qu'à l'intérieur de moi se joue cette dualité, vais-je écouter mon cœur ou mes rancœurs ? Je termine en disant : « J'ai besoin du temps comme allié » (Journal de recherche, 2010 : 4). Je ne suis pas encore prête à faire le choix du cœur, je me donne du temps, le temps de la réparation de la blessure. J'apprends grâce à mon rêve que même les choix qui vont dans le sens du cœur ne sont pas forcément faciles à prendre pour moi.

5.3.1.4 Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données

L'écriture de l'analyse de mes données me permettait de développer ma pensée. Je la développais en la précisant et, pour la préciser, je devais me replonger dans l'expérience, comme un « je me souviens », m'incitant à la revivre à la lueur de ma nouveauté. Je me glissais dans ce lieu de neutralité et me laissais surprendre.

C'est ainsi, que je découvrais que derrière mon sentiment de trahison, se cachaient une valeur fondamentale, un ami ne trahit pas, « Derrière un système de défense se cache l'ambiance d'une peine immense. Derrière cette peine, un sentiment et derrière le sentiment, des valeurs auxquelles je tiens » (Extrait du journal de recherche, 2010 : 36). J'observais que le temps déployait le sens. J'avais accès à un des fondements de ma personnalité. Depuis cette prise de conscience je pouvais entamer un dialogue avec moi-

même, sur le thème des valeurs, cela allait me permettre de les remettre au goût du jour, est-ce que j'allais garder les mêmes valeurs ou m'autoriser à les réactualiser ? Est-ce que j'allais réfléchir sur le sentiment de trahison, car comme je le disais plus haut, je n'étais pas certaine d'avoir été trahie. On voit bien dans ce passage comment l'analyse des données me permet des prises de conscience en plus et combien elle m'accompagne sur le chemin de ma transformation et de l'auto-accompagnement.

5.3.2 Récit de l'introspection sensorielle n°2 (avril 2010) : la responsabilité du choix

Tous les matins, je consacre 20 minutes à mes introspections sensorielles. Ce matin, un de mes pairs français est présent. Il se propose d'animer l'introspection sensorielle. Nous sommes un groupe de sept personnes.

Mon introspection sensorielle se déroule ainsi :

La douceur est là, la délicatesse du mouvement aussi, je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi. Ce qui a changé, c'est qu'il n'y a plus de distance entre le mouvement et moi, je me sens détendue. Je me sens moi, habitée au cœur d'une tendresse inouïe. La vie en moi me procure un état de disponibilité. Oui, c'est là, ça ne m'a pas quitté. Depuis le désert, malgré les épreuves. Mais ma tête peine, fatigue. Et puis j'ai une pensée qui surgit de ma profondeur « ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important, mais ce que tu en fais ». Et là m'apparaissent toutes les attitudes que je connais bien : le manque de confiance, la dévalorisation, la perte du sujet. Puis le mot compassion s'impose. (Extrait du journal de recherche, 2010 : 4)

5.3.2.1 Explicitation du récit en différé

Pendant l'introspection, je fais un premier constat : « La douceur est là, la délicatesse du mouvement aussi ». Je suis détendue, dans une relation de proximité à mon corps. Je ressens ma chair vivante et douce animée d'un mouvement lent. « La vie en moi me procure un état de disponibilité », contrairement à la première introspection, où je me sentais rigide, ce qui me donnait une sensation de fermeture. Je me ressens dans une

intimité avec moi-même me mettant en relation avec le goût de moi. Je suis touchée d'être touchée. La délicatesse est pour moi une des formes d'expression les plus subtiles de l'amour et c'est ce que je ressens. « Je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi ». Je me sens en réciprocité avec le mouvement ce matin. Mon rapport au mouvement n'est pas invariablement porteur de délicatesse, mais ce matin c'est ce que je vis.

Un deuxième constat, c'est toujours là depuis le stage du Maroc, « ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves ». Cette pensée est concomitante à la sensation et me rassure. J'apprends que je suis toujours en lien avec l'expérience du Maroc, en tout cas dans mon corps, ce matin. Je reconnais les mêmes natures de sensations. Je prends conscience que les épreuves ne m'ont pas coupée de l'expérience fondatrice.

Puis je fais un troisième constat : « Mais ma tête peine, fatigue ». Il semble toujours y avoir un désaccord entre ce que je ressens dans mon corps et mes pensées. Une pensée pré-réflexive émerge de la profondeur de mon corps et me souffle : « Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important, mais ce que tu en fais ». Ce fait de connaissance est majeur, je le saisis stupéfaite.

La donnée sensible emporte avec elle une valeur de sens qui se donne au sujet dans l'action perceptive immédiate sans nécessiter la médiation d'une activité réflexive et sans être forcément pleinement conscientisée » (Bois et Austry, 2007 : 13).

La phrase « Ce que tu en fais » m'interpelle et monte en moi tout ce qui se cache en amont « Toutes les attitudes que je connais bien : le manque de confiance, la dévalorisation, la perte du sujet ». Le manque de confiance en ma vie, cette difficulté à regarder les épreuves comme des enseignements. La dévalorisation, cette tendance qui cache un manque de confiance en mon vécu, la perte du sujet, cette folie à me retirer de ma vie quand je perds confiance en moi.

Mon introspection se termine sur le mot « Compassion ». Ce mot s'impose comme la voie de passage à ces prises de conscience. Avoir de la compassion pour moi-même, ne point me juger.

« L'ombre représente l'obstacle par excellence qui empêche notre être essentiel de se réaliser. »

Durckheim, 1996 : 72

5.3.2.2 Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté

Je constate que la douceur est toujours là et que mes « pensées restent un frein à ma guérison » (Journal de recherche : 2010 : 4). Si j'écoute ce que je ressens, je n'ai pas d'inquiétude à avoir, ma relation au sensible est toujours présente, je constate ce qu'il y a en amont de mes pensées, mes peurs fondamentales. La peur d'assumer qui je suis, la peur d'être rejetée quand je suis totalement moi, la peur de me retrouver seule au monde.

Mes pensées négatives cachent mes peurs et là j'interprète que c'est peut-être parce que je n'avais pas pris conscience de mes peurs, que ces pensées s'accrochent toujours à mon présent. Maintenant que je les ai repérées, un choix s'impose : « Quel choix je décide de faire, où vais-je diriger mon attention, sur mes peurs ou sur la délicatesse du mouvement dans moi » (Journal de recherche, 2010 : 5) ? Le fait de connaissance me rappelle à l'expérience inédite et fondatrice que j'ai faite au Maroc et à mon manque de fidélité envers elle un mois plus tard : « Est-ce que je peux lui rester fidèle ? » (Journal de recherche : 5). Est-ce que cette expérience peut prendre autant de place que mes peurs ? Puis-je être dans une non-prédominance ? Cela me mettait face à ma tendance de poser mon attention surtout sur ce qui n'allait pas. Cette introspection me donnait l'opportunité de voir mes imperçus et me proposait en même temps une voie de passage : la compassion pour moi.

5.3.2.3 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°2

En relisant mes données, je suis interpellée sur ce que je fais d'une expérience de formation en général et, dans ce contexte, ce que je fais d'une expérience qui porte en elle l'espérance et le désespoir. Je comprends que ce n'est pas l'expérience qui est importante en elle-même, mais c'est ce que j'en fais. Qu'est-ce que je rencontre de moi au sein de ce

moment de vie ? Comment cette expérience peut-elle me former ? En quoi est-elle formatrice ?

Je « Reprenais le volant de ma vie, je décidai de stabiliser ma présence, de ne pas m'identifier à mes pensées » (Journal de recherche, 2010 : 5). Je peux dire que ce fait de connaissance m'avait secouée en me remettant dans un sens de cohérence. Ma prise de décision était faite, je me responsabilisais, en posant l'acte, dès maintenant, de vigilance à ne pas m'identifier à mes pensées comme à mes peurs et à rester ancrée dans mon corps. Le deuxième acte concernait la compassion. Je repérais ces moments où ma pensée manquait de compassion pour moi-même.

5.3.3 Récit de l'introspection sensorielle n°3 (avril 2010) : le chemin de la verticalité

Ma co-directrice de recherche me demande d'animer une série d'introspections sensorielles en groupe, son intention est que celles-ci puissent servir à ma collecte de données. Je l'apprends plus tard, en lui posant la question.

Nous sommes ce matin un groupe de sept personnes, toutes entraînées à la relation au Sensible. J'anime. Je n'avais pas prévu cela, je n'étais pas préparée, mais j'accepte. Mon attention plonge à l'intérieur de moi, comme pour évaluer ma relation à mon corps ce matin. Progressivement, « Je construis les conditions d'émergence du sens » (Journal de recherche, 2010 : 5). J'ai fait le choix délibérément de ne pas décrire comment j'accompagne les personnes au cours de l'introspection, car cela ne répondrait pas à ma question de recherche. J'ai donc retranscrit uniquement mon expérience de l'introspection, en sachant que le groupe a influencé l'expérience que j'ai vécue avec eux en réciprocité ; j'en témoignerai à la fin.

Je construis les conditions d'émergence du sens. Je guide verbalement ce que je perçois dans mon rapport au sensible. Moi aussi j'apprends, je cueille à la source une compréhension pour ma propre vie. Je sens mon cœur très présent, il est toujours là. Je perçois une grande douceur, il est serein, je le sens stable à l'infini.

Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Oui, ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré. Ma tête me tire, elle manque de cœur. Puis je sens mon cœur s'ouvrir vers le groupe. Alors je les accueille, mon espace intérieur se dilate puis se verticalise. Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au Maroc.

Un fait de connaissance arrive « j'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 5-6)

5.3.3.1 Explicitation du récit en différé

Dans cette introspection, « Je guide verbalement ce que je perçois, dans mon rapport au Sensible, moi aussi j'apprends, je cueille à la source une compréhension pour ma propre vie ». Pour le lecteur, ce que je veux dire, c'est que je guide verbalement depuis là où je suis rendue dans mon rapport au Sensible, tout en déclinant les items propres au Sensible. Puis je laisse la place aux émergences. J'apprends aussi en même temps que tout le groupe pour ma propre vie, « À la source », depuis le lieu du Sensible. Il n'y a pas celui qui donne (l'animateur) et celui qui reçoit (le groupe) ; on reçoit tous de notre réciprocité au sensible et de nos réciprocités ensemble.

Mon cœur est très présent : « Il est toujours là. Je perçois une grande douceur, il est serein, je le sens stable à l'infini ». La sensation que je décrivais dans la dernière introspection concernant la douceur est toujours là. Elle concerne l'organe cœur et tout le thorax, mais la sensation du départ passe par la perception de mon cœur. « Il est serein », paisible. Je peux nommer ce sentiment par contraste avec ce que je peux ressentir parfois, comme un cœur agité, avec des pulsations accélérées ou un cœur crispé, fermé sur lui-même. « Je le sens stable », toujours par contraste ou je peux le sentir vivre différents états, sans une stabilité de fond. Là, j'ai le sentiment que rien ne va l'altérer, le déranger. J'éprouve rarement ce sentiment. Cela me reconforte totalement. Je n'ai pas perdu l'intensité de la relation à la douceur. Cette sensation dans moi est un repère important, qui me rassure sur mon état intérieur, sur ma proximité à moi, sur ma relation au sensible. Le sentir « stable à l'infini » augmente ma confiance dans ma vie.

« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Oui, ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré ». Je reçois en tout premier lieu une information émergente : protéger mon cœur, en prendre soin. Cette information est comme une orientation qui me donne le goût de l'évidence. Dans un deuxième temps, un lien de sens se fait, ma tête doit prendre soin de mon cœur, ce qui signifie pour moi que mes pensées ont une influence sur la relation de proximité que j'ai à mon cœur. Ce sens signifiant me ramène à l'expérience concrète physique, « Ma tête me tire », je ressens des tiraillements par contraste avec mon corps qui est relâché. Cette sensation corporelle fait elle aussi monter du sens, « Elle manque de cœur ».

Puis « Je sens mon cœur s'ouvrir, vers notre groupe », mon attention au départ capte un cœur physique, puis un cœur qui prend l'espace de mes limites corporelles, puis il s'ouvre vers le groupe comme si ses yeux regardaient vers l'extérieur. Il englobe alors le groupe. C'est une loi d'évolutivité qui ressemble aux poupées russes, la plus grande des poupées russes contient en elle la plus petite. Ce n'est pas parce que je m'ouvre que je me perds, je reste toujours en lien avec mon corps et pourtant mon espace perceptif s'est agrandi. Je le sens et je le vois les yeux fermés.

J'ai alors la sensation de les accueillir en moi, « Alors je les accueille », après un premier mouvement de divergence, l'ouverture, j'ai le retour, l'accueil. J'apprends que, précisément dans cet instant, la voie de passage pour accueillir passe par mon ouverture. Le fait d'accueillir a un effet, « Mon espace intérieur se dilate » comme si on soufflait dans un ballon à l'intérieur de moi, avec la sensation de retrouver mes vrais contours, « Puis se verticalise ». Je suis assise, immobile, les yeux fermés et pourtant je sens une force qui me redresse à l'intérieur de moi, ma matière est hissée vers le haut. La posture éveille un sentiment, « Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au stage du Maroc ». Un fait de connaissance monte, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser », oui j'ai besoin du cœur de mes amis présents et présents au plus grand de leurs cœurs.

5.3.3.2 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la troisième introspection sensorielle

J'apprends que je dois prendre soin de mon cœur et que la voie de passage passe par mettre du cœur dans mes pensées. J'apprends que la voie de la verticalité dans ce présent pour moi est passée par mon ouverture au groupe, puis par l'accueil du groupe en moi. Cela m'a permis de réhabiter mon véritable espace et, depuis cet espace, retrouver ma verticalité. Quand je parle de véritable espace, et pour donner un exemple concret, je vais revenir à mes poupées russes. C'est comme si la plus grande des poupées russes, au lieu d'occuper les contours de sa forme, vivaient dans l'espace de la plus petite. Quand nous sommes envahis par nos peurs, nous habitons l'espace de la plus petite des poupées russes et nous devenons la plus petite. Quand j'étais dans les peurs que je décrivais plus haut, c'est ce que je vivais. Cette introspection me redonnait ma dignité. J'apprenais que j'avais besoin du cœur de mes amis pour me verticaliser. Il ne s'agit pas ici du cœur affectif, mais du cœur qui nous fait grand.

Je prenais conscience que cette introspection déposait mes peurs derrière moi. Je me retrouvais grandie et peut être même agrandie. J'étais fortement touchée par l'intelligence de cette conscience en mouvement. Le lien à mon cœur, depuis mon expérience fondatrice au Maroc, restait stable. J'étais de nouveau sur le chemin de la confiance. Le groupe avait été un soutien important, il m'avait aidé à accoucher de ma dignité. Je n'avais pas conscience d'avoir autant besoin de leur présence et de leurs cœurs pour grandir dans ce moment de ma vie. Je parlais de cette introspection avec beaucoup de faits de connaissance et de prises de conscience, aussi avec des voies de passage, comme la présence du cœur des autres, un moyen pour me retrouver.

5.3.4 Récit de l'introspection n°4 (3 mai 2010) : une disponibilité au changement

J'anime l'introspection, toujours sur la demande de ma co-directrice; nous sommes un groupe de six personnes qui s'entraînent à développer nos capacités perceptivo-cognitives et à faire du sens, à travers un rapport au corps sensible.

J'ai dormi que par petits épisodes cette nuit, je me lève avec mal dans ma tête. Je ne suis pas du tout dans les bonnes conditions pour animer, mais je fais confiance au soutien de ma co-directrice.

Je guide verbalement, en vue de créer de la disponibilité dans mon corps, pour accueillir ce que ma vie va m'offrir

Encore une fois, la voie de passage passe par le cœur. Mais depuis l'attention sur le cœur, s'impose la tête. J'ai de la compassion pour elle et plus nous avons ensemble de la compassion pour notre tête, plus nos cœurs peuvent s'ouvrir.

Mais se rencontrer ou rencontrer le cœur, la tête comme un ami que l'on n'a pas vu depuis longtemps, demande encore plus d'implication ; ce n'est qu'à ce prix, qu'ils se donnent, se révèlent au grand jour. Ils nous livrent leur état d'âme, mais sommes-nous là ?

Nous rencontrons différents états de silence comme des bornes sur notre parcours, puis différents états de matière, allant progressivement vers plus de profondeur.

Les actes posés seront accueillir les résistances, les immobilités dans nos os. Consentir aux différences, aux contraires. Accueillir la nouveauté, nous accueillir, accueillir nos amis, le cœur et la tête. Faire acte de présence.

La présence se construit, on peut dire aussi que la présence nous construit.

Puis depuis l'expansion de nos cœurs, subitement nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient encore plus moelleuse, un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur, on est encore plus touché. Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense encore, me donnant un sentiment de protection. Nous devons accueillir d'un nouveau lieu de nous. Nous nous sentons aimés...et protégés. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 6-7)

5.3.4.1 Explicitation du récit en différé

« Je ne suis pas du tout dans les bonnes conditions pour animer, mais je fais confiance au soutien de ma co-directrice ». Quand j'anime une introspection, j'ai à cœur d'être en forme ; ce matin, je me réveille avec un mal de tête. Être en forme signifie pour moi bien me sentir ancrée dans mon corps, avoir une pensée claire et être en relation avec mon mouvement interne. Ce matin, je suis une fois de plus surprise et je dois m'adapter au présent de cette nouvelle expérience. Je me sens donc malgré tout confiante. Je sais également que je peux compter sur la présence du groupe qui est toujours un soutien.

Dans cette introspection, « Plus nous avons de la compassion pour notre tête, plus le cœur s'ouvre », c'est vraiment la continuité de la dernière expérience. La progressivité nous amène à rencontrer « Différents états de silence, comme des bornes sur notre parcours, puis différents états de matière, allant progressivement vers plus de profondeur ». Pour le lecteur, le silence, je le perçois d'abord à l'extérieur de moi comme un manteau épais qui me recouvre. Ce silence extérieur m'appelle par contraste à mon silence intérieur. À ce moment-ci, je ressens souvent un décalage. Mon monde intérieur n'est pas silencieux, il manque de silence, mes pensées font du bruit. Progressivement, le silence pénètre à l'intérieur de moi, car je le laisse pénétrer ; comment ? par mon acceptation à accueillir, comme une éponge qui s'imbibe d'eau chaude. Quand le silence rencontre ma matière, faite de peau, de muscles, d'os, de viscères, l'état change, le silence s'intensifie. Plus le silence pénètre la matière, plus il s'intensifie et plus je rencontre la profondeur de mon corps. La profondeur, je la ressens comme un espace s'ouvrant vers le dedans et dont je n'ai jamais touché le fond. Je pénètre alors dans le silence de mon corps. Ce silence a une particularité, il est porteur d'une présence, d'une attention bienveillante, c'est comme ça que je le ressens. Quand cette attention silencieuse imbibe ma matière, une alliance se dévoile sous la forme d'un mouvement qui se déploie dans tous les plans de l'espace, habitant dans toute sa globalité, le lieu de mon corps.

Progressivement, nous posons des actes, comme « Accueillir les résistances, les immobilités dans nos os. Consentir aux différences, aux contraires. Accueillir la nouveauté, nous accueillir, accueillir nos amis, le cœur et la tête, faire acte de présence » (Journal de recherche, 2010 p. 7). Pour le lecteur, quand la matière côtoie le mouvement, c'est-à-dire la vie, cette force de renouvellement, il met en évidence ce qui ne bouge pas, nos immobilités, qui sont notre force de préservation. La discussion entre cette force de renouvellement qu'est la vie et nos immobilités fait apparaître une résistance. Il y a toujours un dialogue à l'intérieur du corps entre cette force de renouvellement et cette force de préservation. Notre capacité de résilience, c'est quand la force de renouvellement a le dernier mot. Quand je propose de consentir aux différences et aux contraires, c'est consentir à la mobilité et à l'immobilité, à la résistance autant qu'à la fluidité, c'est apprendre d'une non-prédominance.

Consentir demande deux actes, un acte psychique et corporel. Accepter avec sa pensée les différences et les contraires et accepter avec son corps, c'est-à-dire ne pas lutter contre la résistance en y ajoutant une autre résistance physique, ce qui la renforcerait, mais plutôt l'accueillir, l'absorber en soi.

Accueillir la nouveauté demande d'accepter de laisser de côté nos repères habituels. L'expérience introspective nous met toujours dans des lieux imperçus de nous, des perceptions et des états nouveaux. Il fait fonction de guide touristique nous faisant visiter les terres inconnues de nous-même. Tout en nous les faisant visiter, il nous les fait vivre, explorer. C'est ainsi que l'on se rencontre différemment.

« Faire acte de présence » est la première condition pour saisir les contenus de vécus d'une expérience. Parfois, lorsque les résistances apparaissent, nous avons tendance à partir dans nos pensées, ce qui peut ressembler à une fuite. La confrontation étant trop grande, alors nous fuyons. Souvent nous devons nous rappeler à notre présence.

La transformation semble passer par le chemin de la présence à soi, de l'accueil et du consentement. Quand je ressens ma propre présence, je suis en contact avec la globalité de

mon corps, avec mon mouvement interne, ancrée dans mes pieds et ma conscience est à la fois avec mon corps et ouverte sur l'extérieur.

L'évolutivité du travail se donne jusqu'à sentir que « La présence se construit, on peut dire que la présence nous construit ». Dans mon vécu, ma propre présence se renforce grâce à la présence du mouvement interne en moi. Ce dernier est présent en tant que tel, mais porte en lui une conscience, comme une attention délicate posée là où il œuvre. À un moment, je ressens que c'est cette présence-là qui nous construit, qui nous donne du corps, de la solidité, une présence plus prégnante.

« Puis depuis l'expansion de nos cœurs, subitement, nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient encore plus moelleuse, un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur, on est encore plus touché, nous nous sentons protégés ». Pour moi, la qualité de présence qui s'est offerte a eu un effet, « L'expansion de nos cœurs » ; je me suis sentie profondément touchée. Je me retrouvais comme à l'intérieur d'un cocon, protégée et aimée. Peut-être est-ce ce sentiment qui, lui aussi, a eu un effet sur la texture de ma matière, devenue moelleuse. Il me semble vivre le boléro de Ravel dans cet instant-là, l'évolutivité pure. Chaque cause produisant ses effets, l'évolutivité se poursuit, un accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur. Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense encore, me donnant un sentiment de protection, « Nous nous sentons aimés et protégés ».

« La transformation, c'est le fait que l'homme est capable de supporter la vie d'une façon différente et de donner à toute action un sens transformateur. »

Durckheim, 1996 : 171

5.3.4.2 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la quatrième introspection sensorielle.

Ce qui est marquant est la différence entre mon état de disponibilité du départ et celui de la fin. La transformation est claire. Ce qui apparaît dans l'auto-accompagnement est ma

confiance dans le processus, ma disponibilité au changement et à l'apprentissage. Cela correspond à un de mes projets dans ma vie, accompagner mon changement au contact du sens qui se donne dans l'expérience du sensible. Je peux supposer que les outils que j'utilise pendant l'introspection, comme le soutien des autres, avoir du cœur pour mes pensées, accueillir mes résistances et les contraires, accueillir la nouveauté et faire acte de présence, peuvent être transférés dans mon quotidien pour accompagner ma vie.

J'observe qu'il y a une continuité entre les deux dernières expériences introspectives. J'arrive sur le constat de devoir mettre du cœur dans mes pensées. Dans cette dernière introspection que j'anime, je mets en pratique cette prise de conscience et je la transfère à la fois dans ma pratique personnelle et professionnelle. Ce que je veux dire, c'est que quand je vais guider la prochaine introspection, je vais réinvestir cette prise de conscience de mettre du cœur dans ma pensée, pour moi-même et je pourrai la proposer au groupe comme consigne, le moment venu. Ces compréhensions m'aident à apporter de nouvelles nuances dans ma pédagogie.

Il y a un bel exemple du boléro de Ravel, c'est la loi d'évolutivité. Dans la proximité avec le mouvement, si je me laisse faire, il y a toujours une transformation des perceptions, des différents états, du corps et de la pensée. Le rapport au cœur est encore au rendez-vous, il est encore une fois une voie de passage vers l'accordage somato-psychique. Cette expérience me rappelle un sentiment très fort vécu au Maroc, le sentiment de protection, que je ne percevais plus. J'observe que mon introspection me donne des voies de passage pour le retrouver

5.3.5 Récit de l'introspection sensorielle n°5 (4 mai 2010) : apprendre à recevoir pour apprendre à donner

J'anime l'introspection, nous sommes un groupe de huit personnes, toujours dans la même continuité de la proposition de ma co-directrice. Je me sens en forme ; aujourd'hui,

les conditions sont réunies pour moi, je suis en lien avec mon intériorité. J'ai une confiance totale dans l'alchimie entre le groupe, moi et cette intelligence de vie dans nos corps.

D'emblée, le silence est présent, à la limite de l'immobilité, nous faisant entrevoir le non-silence dans nos corps.

D'emblée, une délicatesse se montre, si délicate, si aimante que le moindre souffle risque de la faire disparaître. Je parle du souffle de nos pensées, de notre volonté de saisir, de contrôler. J'apprends, j'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité. J'apprends ce matin de l'amour différemment d'hier. L'amour me saisit dans mes jambes, puis remonte toujours aussi délicatement comme si l'amour étirait le temps pour que je m'imbibe de sa présence, que je le reconnaisse, que je consente. Je n'ose parler, rompre ce cycle. Je prends conscience que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité. Mon corps se tait pour accueillir. Une réciprocité s'installe entre nous, rendant encore plus savoureuse la rencontre. Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui. Nous apprenons de la subtilité de l'amour. Il est comme un miel qui se déverse dans nos corps. Il prend sa place dans la globalité du corps, le tronc, puis les bras. Sa présence s'intensifie, rentre dans nos os, nous étreint. Cet amour s'engage dans moi avec force et détermination. Oui je peux vivre les paradoxes, les entrelacements d'une subtilité bienveillante amoureuse de liberté et son engagement puissant dans moi au plus profond de ma chair. J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total. Ma tête est mise à dure épreuve, elle résiste, j'ai de la compassion pour elle, beaucoup de compassion. Cela n'empêche pas l'amour de suivre le courant du fleuve.

Puis monte cette phrase de ma profondeur : j'apprends à recevoir pour apprendre à donner. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 7-8)

5.3.5.1 Explicitation du récit en différé

« D'emblée, le silence est présent, à la limite de l'immobilité, me faisant entrevoir le non-silence dans nos corps ». Nous apprenons par contraste que le silence extérieur nous renvoie à nos bruits intérieurs. J'ai expliqué dans l'introspection du 3 mai en quoi pour moi il y a contraste. Un silence à la limite de l'immobilité peut paraître étrange ; je vais tenter de l'expliquer. Parfois nous sommes saisis par les qualités de silence des lieux que nous visitons, comme le silence de la montagne, le silence d'une église ou le silence du désert. Quand on aime le silence, on finit par apprendre de ces contrastes comme l'on apprend à humer les différentes senteurs d'un bon vin. Il y a des silences plus ou moins en

mouvement et des silences comme celui du désert, à la limite de l'immobilité. Ce dernier peut être bousculant, car il nous oblige à nous taire et à plonger en nous-mêmes. Mais bien souvent, derrière ce silence presque immobile, apparaît autre chose. Ici, c'est de la délicatesse qui émerge.

L'ambiance interne de la délicatesse est toujours là « Si délicate, si aimante que le moindre souffle risque de la faire disparaître ». Quand on caresse les ailes d'un oiseau avec toute la douceur du monde, pour ne pas que son cœur batte trop fort, c'est la même sensation.

Je précise qu'il s'agit « Du souffle de nos pensées, de notre volonté de saisir, de contrôler ». Je perçois que cette animation interne n'a pas besoin de nous pour savoir où elle doit aller, vouloir la saisir est déjà de trop, on ne saisit pas la vie, la vie est autonome. On ne contrôle pas l'arbre qui pousse, on n'a pas de contrôle sur l'enfant qui grandit. La vie est un processus en marche.

Dans cette introspection, « J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8). Ce que j'en comprends, c'est que cette forme d'amour n'a pas besoin de ma volonté pour se donner, elle est suffisamment généreuse. Cela m'enlève le devoir de poser n'importe quel acte mais d'être simplement là.

L'amour c'est ce que j'appelle volontiers le grand troisième. (Durckheim, 1996 : 195)

Dans mon expérience, quand je rencontre l'amour de la vie, il me semble que j'apprends à aimer différemment, « J'apprends ce matin de l'amour différemment d'hier ».

L'amour de la vie « Se donne totalement sans rien prendre », gratuitement contrairement à l'amour affectif avec sa tendance à donner pour posséder, ou pour combler un manque. L'amour de la vie n'a pas besoin d'un objet pour aimer ; ça aime inconditionnellement. Mon amour n'est pas dirigé vers une personne, mais bien vers l'amour. L'émotion qui accompagne cette expérience ressemble à l'amour que deux êtres peuvent éprouver l'un pour l'autre au début d'une relation. Mais souvent nous ne sommes

pas conscients des effets dans notre corps. Nous aimons alors avec notre tête, jusqu'à l'extase, mais où est notre corps ? Que vit-il, lui ? Ici, l'amour dans le corps est vraiment incarné sous la forme d'une onctuosité chaleureuse et mouvante ou bien d'une subtilité infinie. Nous pouvons palper l'amour en nous. Comme je décrivais le silence plus haut, l'amour aussi est plein de teintes, de couleurs, de textures, de subtilités différentes. Nous pouvons les capter, les saisir, parce que notre réceptivité s'est affinée. Cette forme d'amour nous dilate, nous ouvre et ne nous enferme pas. Ce n'est pas alors une seule personne que nous aimons, mais la vie dans ses multiples expressions.

Rencontrer l'amour de la vie dans son corps peut nous mettre aussi devant notre peur de le recevoir et devant notre difficulté à aimer. Oui, je reçois dans cette expérience, mais en même temps j'apprends sur la subtilité de l'amour et à y consentir progressivement.

Je ressens que « L'amour me saisit dans mes jambes, comme une coulée d'une douceur infinie, puis remonte toujours aussi délicatement comme si l'amour étirait le temps pour que je m'imbibe de sa présence, que je le reconnaisse, que je consente ». Je prends conscience « Que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité ». Je suis dans un état d'accueil intense, « Mon corps se tait pour accueillir ». La lenteur avec laquelle il se déploie dans mon corps donne du temps pour l'appropriation.

Puis je ressens une réciprocité avec le groupe, « Une empathie s'installe entre nous, rendant encore plus savoureuse la rencontre ». Ma présence est conjointement ouverte au groupe, « Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui, nous apprenons de la subtilité de l'amour ». Ce qui m'en informe, c'est la réciprocité actuante. Nous sommes touchés l'un par l'autre dans l'instant, au sein de nos « vivants réciproques » et ainsi déplacés, transformés. Un des signes qui m'en informe, en dehors de mon corps, est la qualité de silence de la pièce qui change et qui est comme un bain de douceur dans lequel nous baignons.

Puis « Cet amour s'engage dans moi avec force et détermination ; oui, je peux vivre les paradoxes, les entrelacements d'une subtilité bienveillante amoureuse de liberté et son

engagement dans moi au plus profond de ma chair ». J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement. Je suis interpellée par ces deux mots qui montent à ma conscience, « Liberté » et « Engagement », qui étaient pour moi antinomiques avant de vivre cette expérience. Cela me parle de ma peur de l'engagement au risque de perdre ma liberté. Et là, dans l'intimité de mon corps, les deux se vivent simplement, dans l'évidence, « J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total ».

Je me sens toujours au milieu de contraires, ma force de renouvellement et ma force de préservation. Et devant cet apprentissage qui parle d'un élan vers le renouvellement, « Ma tête est mise à dure épreuve, elle résiste, mais j'ai de la compassion pour elle ». Malgré tout « cela n'empêche pas l'amour de suivre le courant du fleuve ». Je ressens fortement que cette force en mouvement n'est pas influencée par mes résistances.

Puis monte cette phrase de ma profondeur « Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner ». Je fais le lien avec ma vie, j'ai été plus souvent dans une attitude de donner plutôt que recevoir. Dans mes expériences du sensible, c'était plus facile pour moi, mais j'ai toujours eu conscience que je ne pouvais pas dépasser un certain seuil d'accueil. Ce que j'observais est que plus j'accueillais ce qui m'était donné à vivre dans les expériences et plus j'étais capable d'accueillir les autres. Il y avait de toute évidence un lien. Dans cette introspection, je dépassais ma peur d'accueillir et je réalisais qu'en accueillant ce qui m'était offert, je m'accueillais davantage moi. Je sentais la nécessité de devoir prendre soin de l'équilibre entre l'accueil et le donner, et que comme le suggérait ma pensée émergente, pour apprendre à donner, j'avais à apprendre à accueillir. Je repartais dans ma vie avec cet apprentissage à poursuivre.

5.3.5.2 Analyse des réflexions écrits en post-immédiateté

Je pressens que l'expérience de l'amour dans mes diverses introspections est un chemin, un apprentissage de la confiance et de l'accueil au cours du chemin, une guérison au cours du chemin, également un moyen de retrouver le sens du chemin. Je me pose la

question de ce que l'expérience a le plus construit à ce jour pour moi, je répondrai que c'est la confiance. Il me semble à ce jour que la confiance dans ma vie me permet de me soigner de ses épreuves.

5.3.6 Récit de l'introspection sensorielle n°6 (5 mai 2010) : une nouvelle réciprocité

J'anime l'introspection toujours sur la demande de ma co-directrice. Nous sommes un groupe de sept personnes.

Ce matin s'impose une immobilité et son silence.

Le mouvement cogne à notre porte, mais nous ne sommes pas prêts à l'accueillir. Il nous faut construire un espace d'accueil dans nous. Il faut du temps. Puis le mouvement pénètre dans nous avec délicatesse, mais surtout ce qui me frappe c'est son profond respect et sa grande douceur. Je sens dans mon thorax une présence, une présence qui vit de la solitude, je la sens tellement seule, isolée dans ce monde. Puis je perçois qu'elle a besoin de notre amour. Je prends alors conscience que l'amour a besoin d'être aimé à son tour. Ce n'est pas que dans un seul sens. Nous l'accueillons en nous, je me sens timide à l'accueillir.

Le silence s'intensifie, je pressens qu'il se passe quelque chose d'important.

Je sens simplement que nous devons aller vers plus de neutralité, je guide dans ce sens. Je me sens comme à mes limites de neutralité, ma tête a du mal. Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau, dans lequel je n'ai plus de repères.

J'évoque la neutralité, l'intensité du moment qui se joue et la nécessité de faire confiance. Plus nous sommes neutre, plus la nouveauté fait jour et plus nous devons être neutre et plus nous devons travailler la confiance. Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine en nous, créant du liant. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 8-9)

5.3.6.1 Explicitation du récit en différé

Dès que je m'installe sur ma chaise, je perçois que « Ce matin, s'impose une immobilité et son silence ». Je capte une grande nappe immobile dans tous nos corps réunis. C'est un silence immobile différent de ceux que je décrivais plus haut, je le ressens

comme une frontière qui ne laisse rien passer et qui crée un silence de fermeture. Je fais un guidage verbal en m'adressant au groupe au « nous ». « Le mouvement cogne à notre porte, mais nous ne sommes pas prêts à l'accueillir, il nous faut construire un espace d'accueil dans nous ». C'est vraiment l'image de quelqu'un qui frappe à notre porte, auquel nous refusons de répondre. Cela m'informe que notre disponibilité intérieure, aussi bien corporelle que psychique, est nécessaire pour pouvoir accueillir, et ce matin ce n'est pas au rendez-vous. Une disponibilité nécessite d'être présent à soi, à son corps et de se rendre ouvert à l'expérience, psychiquement et corporellement.

« Il faut du temps ». La notion de temps est importante pour le processus, chaque seconde qui passe est transformatrice. J'apprends à laisser le temps faire son œuvre et, en même temps, je fais des relances à directivité informative, j'oriente l'attention du groupe vers les imperçus, vers ce qui est disponible à percevoir et qui ne serait pas saisi sans mes propositions. La transformation se fait ainsi plus facilement. Mais chacun vit son expérience. Ce que je nomme n'est pas forcément perçu par tout le monde, mais donne l'opportunité de percevoir des informations nouvelles.

« La directivité informative, présente l'avantage non seulement d'accélérer le processus de résolution, mais aussi de le faire émerger quand il n'apparaît pas de lui-même » (Bois, 2006 : 74).

« Puis le mouvement pénètre en nous avec délicatesse » ; ce qui m'interpelle, « C'est son profond respect et sa grande douceur ». C'est une sensation très subjective et pourtant c'est bien une réalité pour moi. C'est comme s'il fallait cette douceur et ce respect pour que nos corps se laissent convaincre. Le mouvement nous apprivoisait.

Je poursuis en disant « Je sens dans mon thorax une présence, une présence qui vit de la solitude, isolée dans le monde ». Je me pose la question à savoir si ce n'est pas ma propre solitude que je perçois ; non, il est clair pour moi que je ne me sens pas dans un espace de solitude, et je ne perçois pas non plus que cette solitude vienne du groupe. Pour le lecteur,

quand on est en réciprocité actuante, on perçoit la résonance en soi de ce que vit l'autre et, dans ce contexte, c'est le groupe.

J'en conclus que je perçois l'état d'âme du principe vivant se donnant sous la forme d'une présence. Mon rapport au principe vivant me donne accès à son besoin, « Elle (cette présence) a besoin de notre amour », je « prends conscience de son besoin de réciprocité ». Je suis touchée, c'est la première fois que je sens cela aussi clairement. Puis « Le silence s'intensifie », ce qui est pour moi la signature d'une évolutivité et dans ce cas-ci d'une invitation à poursuivre. Je perçois « Que nous devons aller vers plus de neutralité ». Plus le principe vivant est actif dans nous, plus il y a exigence de neutralité. La neutralité, comme j'en parlais plus en avant, serait de faire l'*epochè* de tout ce que l'on connaît déjà, de ne rien attendre, de ne rien chercher, de ne rien diriger, de se maintenir dans l'instant du présent, ouvert à l'imprévisible, dans un véritable état de suspension.

« Je me sens à mes limites de neutralité, ma tête a du mal », je cherche en moi un lieu de neutralité plus grand, un lâcher prise plus grand de mon contrôle. Il est subtil, mais je prends conscience qu'il contrôle quand même.

J'accède alors à une autre perception, « Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau dans lequel je n'ai plus de repères ». Je peux présupposer que c'est l'attitude de neutralité qui a permis d'avoir accès à de la nouveauté. Depuis cette nouveauté, je propose de poser un acte, « La nécessité de faire confiance ». Chaque expérience nouvelle peut nous mettre dans un inconfort, car nous perdons nos repères perceptifs.

Puis comme un retour au premier mouvement d'expansion, nous accédons à une nouvelle sensation, un mouvement rentrant dans nos corps, « Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous, créant du liant » (p. 9). Comme une vague, c'est un aller-retour, un pouls qui nous met en lien avec l'espace autour de nous, comme si nous retrouvions notre respiration originelle. Pour Danis Bois, « C'est un système rythmique très stable qui anime toutes les structures anatomiques du corps dans une harmonie parfaite ;

cette activité est totalement autonome par rapport à la dynamique gestuelle » (Bois, dans Bourhis, 1999 : 39-40).

Cette introspection est une valse de mouvements rentrants, et sortants.

5.3.6.2 Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°6

Cette introspection est une valse de mouvements rentrants et sortants. Elle est la mise en pratique de la précédente : j'apprends à accueillir pour apprendre à donner (mouvement rentrant et sortant). Ce qui apparaît toujours, c'est que dans ma posture d'animatrice, j'apprends toujours pour ma propre vie.

Je découvre le sentiment de réciprocité avec le mouvement d'une manière plus intime. Après avoir senti qu'il avait besoin de nous, je perçois son état d'âme de solitude. Ma relation au mouvement évolue au cours de ces introspections. Elle s'affine. C'est une expérience teintée d'humanité entre deux amis. Cet état de solitude, je le reçois comme une confiance. Je sens poindre en moi un sentiment de responsabilité.

5.3.6.3 Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données

Je vis deux temps forts pendant l'analyse de cette introspection. En commentant mon expérience, je rencontre une difficulté à écrire. Je l'interroge et je prends conscience que j'ai du mal à assumer ce que je suis en train d'écrire, je le nomme et cela me permet d'aller plus loin. J'ai du mal à assumer ce que je vis, j'ai peur du jugement des autres. Il me faudra y revenir en plusieurs temps. Je sens dans mon corps un travail intense qui se fait, je suis brassée, remuée. Je sens que j'ai besoin de retrouver ma verticalité pour écrire clairement cette expérience. Je me raisonne en me disant que tout être sur cette terre a le droit de vivre ses expériences, cette pensée me redresse et je peux de nouveau écrire.

Le deuxième temps fort est toujours grâce à l'analyse. Faire un retour sur l'expérience de l'état d'âme de la vie résonne dans la profondeur de mon corps comme un glas me ramenant à cet instant présent. Une nostalgie s'embrase, celle de l'amour fondamental dans mon cœur. Je suffoque, des larmes coulent le long de mes joues à n'en plus finir, je ne suis pas triste. Cette relation me manque, j'ai mal comme quand l'être que vous aimez le plus au monde vous manque. Au moment où je vis cette émotion profonde, je sens mon cœur se réanimer. Je me laisse toucher, un mouvement ample balaye mon cœur et mon thorax. J'arrête d'écrire, je ferme les yeux et je médite. Au moment de l'intensité extrême dans mon cœur, ma fille Julia disparue surgit, et là je me coupe. Je revis cette sensation une fois de plus, mais je prends conscience de manière plus évidente encore que « Je ne me donne pas le droit de me laisser aimer » ; j'écris cette phrase entre guillemets, car elle vient de jaillir de moi, ce n'était pas ça que je voulais écrire. Je voulais écrire que quand mon cœur se « resensorialisait », la peine du départ de Julia émergeait, et là je n'étais plus capable de recevoir de l'amour. Ma réponse venait de surgir de moi. Décidément, le travail d'écriture était un acte de création.

J'écrivais sur le champ à une alliée en lui demandant un rendez-vous ; elle me répondit tout de suite. La rencontre fut d'une douceur infinie. Elle se tenait dans le lieu de ma demande et je pouvais lui partager ma nostalgie, mes larmes parlaient de mon cœur qui se réanimait. Je n'avais besoin de rien d'autre que de cette écoute sans affectivité mais tellement plus présente. Je percevais dans mon corps beaucoup de chaleur. Mon mouvement se reliait au sien dans une danse à l'infini.

Depuis que Julia avait réapparue, un air se chantait en moi, une mélodie d'Ugo Farell, me rappelant le jour de la cérémonie de son départ. Que voulait me dire ce rappel au passé. J'observais que je vivais la proximité à l'amour dans mon cœur, et peut-être la nostalgie sans la souffrance qui me submergeait autrefois. Me restait-il la culpabilité de survivre à Julia ?

« Je me demande comment m'autoriser le droit à me laisser aimer totalement, comment laisser la culpabilité me quitter. Je sais que ce n'est pas en mon pouvoir, mais je

peux décider de faire ce choix, cela est de ma responsabilité ». (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 35)

5.3.7 Récit de l'introspection sensorielle n°7 (6 mai 2010) : une nouvelle quête de liberté

J'anime l'introspection sur la demande de ma co-directrice. Nous sommes un groupe de huit personnes.

De nouveau cette introspection est remplie de cœur

Petit à petit, une présence aimante s'ouvre sur notre groupe puis vers plus d'amplitude, elle s'offre maintenant à l'extérieur, Nous devons apprendre à accompagner ce qui se donne à l'extérieur Pour la première fois, je sens ma tête se laisser elle aussi imbiber de vagues d'amour.

Je sens l'élan joyeux de l'amour en moi, je sens sa liberté d'être. Je sens sa liberté et que notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 9-10)

5.3.7.1 Explicitation du récit en différé

Je plonge en moi comme un scaphandrier dans une mer tranquille. Dans cette introspection, je retrouve les mêmes perceptions que la veille, comme si je reprenais l'expérience là où je l'avais laissée.

La continuité est claire, « Une présence aimante s'ouvre sur notre groupe, puis vers plus d'amplitude, elle s'offre maintenant à l'extérieur ». Je poursuis en disant : « Nous devons apprendre à accompagner ce qui se donne à l'extérieur ». En écrivant, je trouve que ma proposition n'est pas claire ; ce que je veux dire, c'est être présent de manière neutre à l'ouverture qui se donne, comme un espace qui s'ouvre à l'extérieur de nous.

Ce qui est nouveau, c'est « Que pour la première fois, je sens ma tête se laisser imbiber elle aussi de vagues d'amour ». La présence aimante que je perçois au début dans tout mon corps n'habite pas ma tête et puis soudainement, je ressens une diffusion sous

forme de vague dans ma tête. Pour la première fois, ma tête a elle aussi accès à de l'amour. Je ressens comme un accordage entre mon tronc, mes jambes et ma tête. Tout mon corps est dans la même ambiance. Ma tête n'est plus coupée du reste de mon corps.

« Je sens l'élan joyeux de l'amour, je sens sa liberté d'être ». Cette fois-ci, l'amour est accompagné du sentiment de la joie, et c'est dans ma tête que je le perçois. L'amour ne provoque pas forcément de la joie, mais dans ce moment c'est ce que je vis. Cette joie est communicative, je la ressens m'habiter également. Je deviens joyeuse, comme si ma matière corporelle riait. Je ressens ma tête comme nettoyée de ses pensées et devenir frivole. Peut-être que je suis en train d'apprendre la légèreté.

En même temps que je sens son élan joyeux, je perçois sa liberté d'être et je rajoute « Que notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse ». Il semble qu'il puisse y avoir une émotion intrinsèque à l'amour, la joie. « Nous n'y pouvons rien », ce que j'entends, c'est qu'elle ne dépend pas de nos états d'âme, ni des événements de notre vie ; l'amour peut être libre d'exister et joyeux. J'apprends de la joyeuseté de l'amour.

5.3.7.2 Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données

« C'est en devenant un autre qu'on voit autrement et qu'on voit autre chose. »

Durckheim, 1996 : 11

Je reviens plus précisément sur ce que j'ai écrit, « Je sens sa liberté d'être » (Journal de recherche, 2010 : 10). L'élan joyeux de l'amour dans ma tête, me donne le sentiment d'une pensée libertine. Cela m'invite à goûter ce que peut-être la légèreté des pensées s'associant à une sensation de liberté de tout mon être. Je me ressens goûter cette liberté avec délectation, elle a un goût exquis ; c'est intense, pétillant, ample et mouvant c'est un état extraordinaire pour moi et c'est vraiment inédit.

C'est en analysant mon introspection et en me replongeant dans l'expérience vécue que je prends conscience de ces détails majeurs passés inaperçus. Cela change ma représentation de la liberté. Est-ce que la liberté serait de bénéficier d'une liberté de penser ? Est-ce que la liberté de penser s'accompagne d'une sensation de légèreté et de bonheur ?

Autrefois, la liberté pour moi était de quitter les situations qui m'opprimaient. Certes, une manière pour moi de me choisir, mais aussi peut-être de fuir la réalité. Grâce à cette analyse, je lève un voile imperçu. Si je me réfère à ces quatre derniers mois, je constate que ma pensée s'est allégée, je suis moins préoccupée par moi-même, je me sens plus légère pour moi et pour les autres. Je ne peux m'empêcher de faire le lien avec cette introspection sensorielle, qui a été comme initiatrice d'un changement de représentation.

Encore une fois, je constate que « Notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse » (Journal de recherche, 2010 : 10), car je palpe en direct l'autonomie de l'amour qui s'exprime et qui semble en aucun cas prendre en compte mes états intérieurs quels qu'ils soient, ce qui me rassure totalement.

En résumé, l'élan infiniment joyeux de cet amour, totalement libre dans ma tête, libère d'une prison mes pensées. Je réalise aujourd'hui, grâce au retour sur l'expérience que me permet de faire l'analyse de mes données, que cette introspection a eu un impact réel sur mon comportement les mois qui ont suivi. En prendre conscience en différé me permet de voir le tissage de mon processus de transformation. M'accompagner sera alors d'être vigilante à maintenir cet état de légèreté de ma pensée dans le temps.

Le sens se donne, dans l'accompagnement de la fidélité à ma vie. C'est le chemin du consentement, de l'apprentissage, de l'étonnement, de la nouveauté, de la découverte de cette intelligence vivante qui me dépasse. C'est le chemin de la jubilation, c'est un chemin de liberté. Je ne sais pas où ma vie va m'entraîner.

« Le chemin commence là où nous sommes attentifs à ce que notre profondeur demande et exige. Ensuite le chemin est fidélité à l'exercice. »

Durckheim, 1996 : 165

5.3.8 Récit de l'introspection sensorielle n°8 (juillet 2010) : un sentiment d'appartenance

Un stage de somato-psychopédagogie est animé par un de mes pairs à Rimouski, nous sommes 80 personnes. C'est le deuxième jour de la formation. Cela fait plusieurs semaines que j'hésite à aller à ce stage. Je me sens en résistance intérieure dans ma pensée et dans mon corps. Dans ma pensée, cela se manifeste pas une non-envie que je perçois comme « en réaction » à quelque chose, sans pouvoir le définir. Dans mon corps, je me sens dans une résistance comme si tous mes tissus étaient tendus.

C'est ma première introspection sensorielle. Je me sens très présente, bien ancrée dans mes pieds. Mon attention est à son maximum d'intensité. J'ai fait le choix d'être là et de me situer en dehors de mes résistances.

Le sacré est là d'emblée, c'est la préciosité incarnée dans ma chair, la préciosité de la vie. Elle se manifeste comme une mouvance qui connaît le chemin dans mon corps. Je ressens une attention posée sur moi, me faisant percevoir son amour inconditionnel. Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur. Je goûte cette présence avec délectation. J'écoute la prosodie de l'animateur, je suis touchée par la prosodie du guidage verbal et profondément émue, la pensée qui jaillit est que, oui, nous appartenons à la même famille. Sa quête est aussi la mienne, me mettre au service du vivant. L'évidence me touche et même plus, me bouleverse. Le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage.

Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant. Un souvenir resurgit alors de ma mémoire, je suis en cours avec l'animateur et je fais la petite main auprès des étudiants. « Je me souviens d'un moment de clarté de conscience intense où soudainement je perçois la grandeur de l'œuvre de cet homme. Je me sens dans cet

instant être totalement avec lui, au service de la même œuvre. Dans les secondes qui vont suivre, une peur viscérale m'attrape ; non, c'est trop grand, trop énorme, je ne suis pas capable. Cette peur, je la reconnais, elle est profonde depuis mon enfance ». Pendant cette remémoration, je vis deux états opposés. Un sentiment d'emboîtement dans ma vie, d'évidence, puis de peur et d'affolement.

Oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d'émotion m'envahit, me submerge, me montrant mon chemin : consentir. Être avec mes amis à œuvrer. Je ressens le besoin de laisser cette prise de conscience prendre sa forme. Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 14-15)

5.3.8.1 Explicitation du récit en différé

« Le sacré est là d'emblée, c'est la préciosité incarnée dans ma chair, la préciosité de la vie. ». Dans le début de cette introspection, je n'ai rien à construire, tout est là d'emblée, je suis tout simplement là, avec tout de moi.

« Elle se manifeste comme une mouvance délicate qui connaît le chemin dans mon corps ». Ce que je veux dire, c'est qu'elle est autonome, ce n'est pas moi qui la contrôle. Elle diffuse dans mon corps comme un parfum qui s'étale dans l'atmosphère de moi-même. « Je ressens une attention posée sur moi, me faisant percevoir son amour inconditionnel. ». Dans une expérience précédente, je décrivais cet état, ce sentiment à couleur humaine qui aime sans rien attendre.

« Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur ». Je ne percevais pas mes douleurs avant ce temps de mise en soi. Le fait de me déposer dans mon corps, de relâcher mes muscles a fait apparaître une réalité dans mon corps que je n'aurais pas perçue sans cette expérience. Je constate donc l'état souffrant de ma matière et, en même temps, je perçois l'effet de cet amour, un adoucissement comme un baume sur ma matière souffrante. Il pénètre en moi, dans l'épaisseur de mes chairs et en s'invaginant dans moi il m'ouvre sur l'extérieur. Il y a deux mouvements qui se vivent simultanément, un mouvement rentrant et un mouvement sortant, ce dernier me permettant de m'ouvrir sur le monde, vers l'extérieur de moi-même.

« Je goûte cette présence avec délectation », le fait de goûter parle d'une résonance. Je ne me contente pas de vivre et de consommer des sensations. Je les vis. Je ne me tiens pas derrière un mur, mais je me laisse toucher. Se laisser toucher à une action de transformation dans ma matière, c'est la loi de cause à effet. Quand je me laisse toucher, je rentre en relation de réciprocité avec l'évènement. Ce que j'observe souvent, c'est que plus je résonne à ce qui s'offre, plus la réaction est présente. Je vis alors un dialogue constant entre mon corps, moi et le mouvement dans ses différentes expressions.

« J'écoute la prosodie de l'animateur, je suis profondément émue, la pensée qui jaillit est que, oui, nous appartenons à la même famille. Sa quête est aussi la mienne, me mettre au service du vivant. ». Je suis touchée par la prosodie du guidage verbal. Pour le lecteur, la voix dans l'animation de l'introspection est essentielle car elle participe à la rencontre de son intériorité. Imaginons une prosodie rapide, extériorisée et non intériorisée, une voix qui fait du bruit, qui ne respecte pas les temps de silence, le participant aura beaucoup de difficulté à se rencontrer. Dans cette introspection, sa voix fait résonner en moi quelque chose de connu, un sentiment profond émerge, « Nous appartenons à la même famille ». Dans ce contexte, ce n'est pas ce qui est dit qui me touche mais c'est ce que la voix transporte en elle, une évidence, un sentiment d'appartenance.

« Je me souviens ». Cette voix qui me touchait contenait en elle la beauté de toutes les expériences que j'avais vécues, mais plus encore, ma quête de sens, humaine et spirituelle réunies. C'était comme un rappel à l'être, à cette rencontre inoubliable avec le principe vivant. Cette voix contenait le tout du pourquoi je suis sur cette terre et me remémorait à quelle famille de cœur j'appartenais.

La pensée qui jaillissait de ma profondeur me confirmait que j'appartenais bien à la même famille et que ma quête était aussi la sienne, me mettre au service du principe du vivant. Je retrouvais dans cette introspection deux choses fondamentales, un sentiment d'appartenance et mon projet de vie.

« L'évidence me touche et même plus, me bouleverse. Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant ». Je ressens ce bouleversement dans mon corps, le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage. Le sentiment de justesse je le ressens comme un emboîtement dans moi, une évidence.

Puis une remémoration émerge, « Un souvenir resurgit alors de ma mémoire, je suis en cours avec mon pair et j'aide les étudiants. Je me souviens d'un moment de clarté de conscience intense où soudainement je perçois la grandeur de l'œuvre de mon pair. Je me sens dans cet instant être totalement avec lui, au service de la même œuvre. Dans les secondes qui vont suivre, une peur viscérale m'attrape ; non, c'est trop grand, trop énorme, je ne suis pas capable. Cette peur je la reconnais, elle est profonde depuis mon enfance ». Pendant cette remémoration, je vis deux états opposés. Un sentiment d'emboîtement dans ma vie, d'évidence, puis de peur et d'effolement. Les remémorations sont des moments du passé qui resurgissent dans le présent. Pour le lecteur, il y en a régulièrement dans nos introspections. Ce sont toujours des moments que l'on avait oubliés. Ils sont souvent pertinents au moment où ils se présentent car ils sont reliés à notre présent, à notre expérience du présent, à nos réflexions du présent. Ils sont porteurs de sens pour la personne qui en fait l'expérience et permettent de faire des liens signifiants. C'est le passé qui vient à nous et non pas nous qui allons visiter le passé. Quand le passé s'impose, il faut le prendre en compte car il contient souvent les clés de nos interrogations ou de nos imperçus.

Mon expérience introspective me remettait dans le projet de vie que j'avais contacté quelques années auparavant et face auquel j'avais rencontré mes peurs. J'avais comme une réponse au pourquoi je l'avais enfoui dans ma mémoire. Était-ce une indication préventive devant ce que je risquais de revivre ? La peur de ne pas être à la hauteur est un sentiment que je connaissais bien. Je devais retenir cette information et me « surveiller ».

« Oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d'émotion m'envahit, me submerge, me montrant mon chemin : consentir. Être avec mes amis à œuvrer. Je ressens le besoin de laisser cette prise de conscience prendre sa forme. Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie ». De cette parole qui se déroule spontanément, attestant que je suis bien au service du principe vivant et porteuse d'une émotion psychique et corporelle, surgit le mot « consentir et être avec mes amis à œuvrer ». Je comprends qu'après que la peur ait été mise en évidence, la voie de passage qui émerge est de consentir. Je suis toujours surprise de l'intelligence de l'expérience ou je devrais dire plutôt de la bonté de l'expérience qui me livre à la fois le sens, l'empêchement et la solution.

Pour le lecteur, comment savoir si cette pensée est juste ? Simplement car elle est accompagnée d'une réaction corporelle intense, « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie ». C'est la première fois que je ressentais cette coulée de vie dans mon cou, de cette manière-là, cette coulée comme une lave chaude, épaisse, s'engageait dans mon cou et non plus que dans le reste de mon corps. Est-ce que l'acte de consentir et d'être avec mes amis allait permettre à mon cou et à ma tête de se relier d'une nouvelle manière et de se relâcher ?

5.3.8.2 Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°8

« Les nuits pendant ce stage ont été intenses. Je me retrouvais dans un lieu non étranger, j'en ressentais les effluves, peut-être était-ce un nouveau lieu du Sensible. C'était plein d'amour, immense, intense et particulier ; un particulier que je ne saurais définir encore » (Journal de recherche, 2010 : 17) ; il y avait une continuité à mes introspections, je percevais de la nouveauté sans pouvoir pour autant la définir avec clarté.

À peine ce lieu perçu, je me retirais, c'était trop fort pour moi. Je vivais une contradiction, je n'aspirais qu'à me baigner dedans et je n'en étais pas capable. Je percevais que quelque chose se tramait dans mon corps à mon insu. Une transformation en devenir. Je

ne voulais pas m'en mêler. Je me sentais prise en charge par ma vie. J'avais hâte de voir ce qui allait se mettre en forme. J'étais devenue complice, une complice amusée et j'acceptais de ne pas savoir.

Dans les mois qui suivirent, je décidai de me laisser apprendre à consentir à me mettre au service de ce principe vivant et à me relier. Je savais que je devais être vigilante face à mes peurs. Je fis successivement des allers et retour, mais j'avais confiance dans le temps. « Ce qui était réveillé dans cette expérience était la naissance d'un fort sentiment de responsabilité et qui rencontrait ma peur de ne pas être à la hauteur. » (Extrait de mon journal de recherche, p.15-16)

5.4 ET APRÈS LES INTROSPECTIONS SENSORIELLES

La suite de ces introspections va se donner dans le chapitre suivant. Les quelques mois qui vont précéder le dépôt de ma maîtrise en avril 2011 vont être intenses sur le plan de mon processus de transformation. On verra qu'il me conduit vers un nouveau projet professionnel en France. Mais avant de mettre ce projet en œuvre, ma vie « me prépare ». Il me semble avoir à clôturer de vieux dossiers qui étaient mes empêchements à mon renouvellement. Je poursuis l'apprentissage de l'auto-accompagnement avec de plus en plus d'intérêt. Je réalise encore ô combien le processus de ma recherche est relié à ma vie. Le temps continue à créer du sens sur mon chemin et grâce à l'écriture je peux en garder la trace, mémoire émouvante de l'intelligence de ma vie.

CHAPITRE 6

LE PROCESSUS D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DANS LA CONSTRUCTION DE SENS AU CONTACT DE MES INTROSPECTIONS SENSORIELLES

À la lueur de mon dernier chapitre, s'est imposée à moi la nécessité de passer à une deuxième analyse. Mon regard avait besoin de se détacher pour avoir accès à une méta-analyse permettant de mieux apercevoir de nouvelles formes émergentes, susceptibles de faire ressortir un fond invisible. J'avais une sensation de justesse, j'étais habitée de curiosité, je voulais aller au-delà de mes limites perceptives et réflexives. Je levais les voiles vers un océan infini en acceptant de ne pas connaître la terre qui allait m'accueillir. Je devinais que le chemin était plus important que la destination, car c'est tout au long de ce chemin qu'allaient émerger de nouvelles connaissances.

Dans le chapitre 5, mon itinéraire mettait en valeur l'émergence de sens, au cœur des introspections sensorielles, depuis mon expérience fondatrice au Maroc. Le chapitre 6 est consacré à en faire l'analyse transversale. Ceci va permettre de mettre en relief l'élément important qui participe à la construction de sens et à son devenir au sein d'une démarche d'auto-accompagnement : la temporalité.

Cette notion du temps est capitale car l'on va observer qu'elle est pourvoyeuse de sens. Le temps qui s'écoule permet de nouveaux compréhensifs à partir de l'expérience première d'introspection sensorielle.

6.1 LA TEMPORALITÉ ET LE PROCESSUS DE CONSTRUCTION DE SENS EN SITUATION D'INTROSPECTION SENSORIELLE

Afin de mettre encore plus en valeur la richesse de la temporalité dans la construction de sens, je l'ai catégorisée en quatre temps :

- ✓ Le premier temps se situe au sein même de l'introspection sensorielle, je l'ai nommé « *in expérience* ». Il recouvre la donation de sens en temps réel de la pratique de l'Introspection, mais aussi immédiatement après, lors du récit de celle-ci (déploiement de vécu), et lors de l'analyse de ce récit (explicitation).
- ✓ Le deuxième temps du processus de construction de sens se situe en post-immédiateté, dans l'analyse de mes réflexions écrites.
- ✓ Le troisième temps en différé, pendant l'analyse de l'écriture de mon journal de recherche.
- ✓ Le quatrième temps en différé, pendant l'analyse de mes données.

J'ai encore défini deux grandes périodes au sein de cette temporalité : la micro et la macro-temporalité.

La micro-temporalité concerne les deux premiers temps et la macro-temporalité est infinie en quelque sorte. Dans le cas précis de mon analyse de données, elle se termine en décembre 2010.

6.1.1 La micro temporalité du sens : *in expérience*

Nous pouvons préciser le processus d'émergence de sens de la façon suivante. Nous l'avons déjà signalé, avant que le sens ne prenne forme, il s'annonce d'abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensées sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots, dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. (Bois et Austry, 2007 : 19)

Dans ce premier temps, j'ai répertorié quatre niveaux de sens, avec les contenus qui leur correspondent : mon rapport à moi, mon rapport au sensible, mon rapport au sens proprement dit et mon rapport aux liens (se référer à la figure 1).

Je peux observer une chronologie qui est la retranscription de mon vécu, mais qui n'est en aucun cas généralisable à tous. Ces quatre niveaux de sens peuvent apparaître dans des ordres différents et même simultanément. Dans une logique d'apprentissage, l'apprenante que je suis, commence par s'éduquer à entrer en relation avec son rapport à elle, avant de percevoir son rapport au vivant dans son corps. Le sens émergera si son rapport au mouvement interne est construit ; c'est une constante. Le rapport aux liens, c'est-à-dire à sa vie et aux autres, sera la résonance de son rapport au corps sensible. Pour Danis Bois, il existe différents statuts du corps :

J'ai un corps, je vis mon corps, j'habite mon corps, je suis mon corps et j'apprends de mon corps. J'apprends de mon corps, nécessite un corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit. (Bois, 2007 : 58)

Si nous regardons la figure 1 (page suivante), la pyramide repose sur une base solide et large, le rapport à moi. Je dois être présente en tant que sujet et aussi présente à mon corps et à ce qui compose la globalité de mon être, pour qu'un rapport au vivant se construise, je suis ici, un « Sujet existant ».

La marche au-dessus est mon rapport au sensible, il va d'autant plus se développer si sa base, le rapport à moi, est présent. Si l'on observe ses proportions, on voit qu'il tient une grande place dans la pyramide, car il est au cœur du rapport au sens et du rapport aux liens, c'est le « Sujet Sensible ».

Le rapport au sens est directement issu des deux rapports précédents. Ce sens a l'originalité de s'ancrer dans l'expérience et c'est grâce à lui que le sujet peut changer ses représentations et donc s'engager vers du neuf, c'est le « Sujet apprenant ». Le sommet de la pyramide représentant l'ouverture, l'émancipation du sujet construit et renouvelé, qui va vers les autres et vers son futur, c'est le « Sujet en lien ».

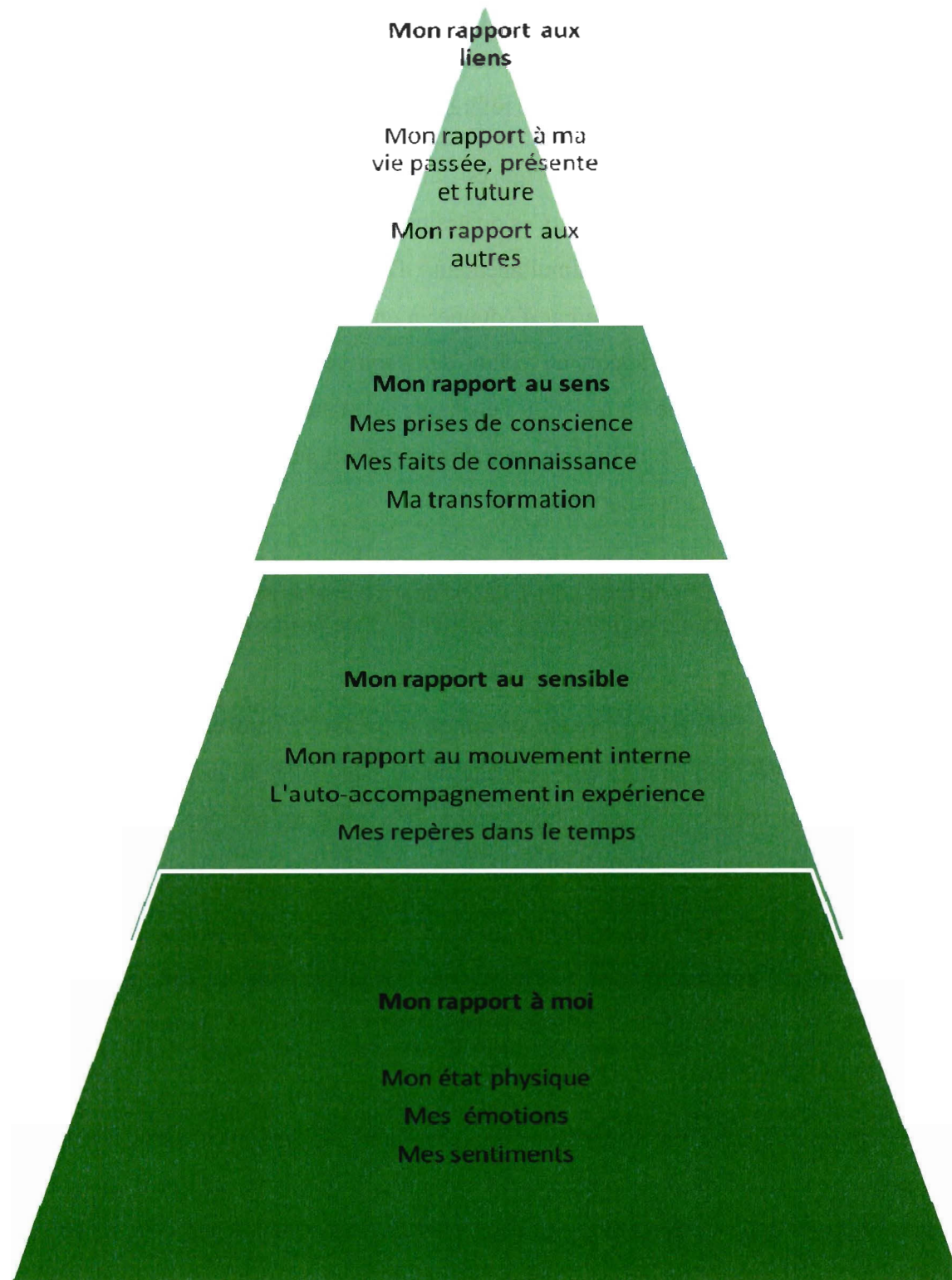


Figure 1 : Les différents niveaux de sens dans la micro temporalité *in expérience*

6.1.1.1 Première orientation de sens : mon rapport à moi

Dans ce premier rapport, j'apprends de l'ambiance corporelle générale de mon corps : mon état physique, mes émotions et mes sentiments. Le sens de ces apprentissages, est de m'informer sur moi-même dans ces moments d'introspections sensorielles.

6.1.1.1.1 Mon état physique

Si nous regardons mon état physique, je perçois des perceptions physiques locales, de tensions, « J'observe ce matin que mon cœur me tire, et il maintient l'axe de ma colonne comme un i » (p. 3), d'ancrage corporel, « Petit à petit je retrouve un corps équilibré, ancré » (p. 16), de désaccordage de la globalité du corps, « Je me sens vrillée, avec les épaules désaccordées, la tête et la colonne tendues » (p. 16), et une perception d'imperméabilité au mouvement, « Ma tête résiste » (p. 8). Puis des perceptions physiques plus générales, qui sont des états, comme la détente, « Je suis détendue » (p. 8), des états de présence, de douceur, « Mon cœur est très présent, je perçois une grande douceur » (p. 5). Ces premières perceptions me donnent accès à un premier bilan, comme une cartographie de mon corps. Sans l'exercice de l'introspection sensorielle, je n'aurai pas eu accès à ces perceptions. Je suis informée en même temps de la transformation, j'en reparlerai plus tard. Souvent dans la course à l'efficacité, nous ne nous percevons pas, nous ne percevons pas l'état de notre corps. Avoir une information concrète de notre état interne et de sa transformation ne peut que nous préparer à aller dans notre vie et à agir en conséquence.

6.1.1.1.2 Mes émotions et leurs origines

« L'émotion du sensible n'est pas une variation de la dimension de la vie affective, elle est source d'une nouvelle dimension de la vie. »

Humpich, 2007: 148

J'ai pu différencier trois origines des émotions, une à l'extérieur de moi et les deux autres à l'intérieur de moi.

Lorsque l'origine est à l'extérieur de soi, le plus souvent elle provient de l'audition « Je suis touchée par la prosodie du guidage verbal » (p. 13). Ce guidage verbal soulève une remémoration ayant rapport avec ce que je rencontre dans ma vie présente. C'est parce que la voix est elle-même ancrée dans le sensible qu'elle convoque un souvenir d'une expérience sensible.

Soit l'origine est à l'intérieur de moi, elle vient soit d'une « source intérieure », d'un rapport direct avec mon mouvement interne, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3), « Je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi » (p. 13). Soit elle vient d'une source intérieure, mais cette fois-ci grâce à ma réciprocité avec le mouvement interne, « Le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage » (p. 13). Cette dernière témoigne d'une réciprocité actuante ; dans ce cas-ci, c'est une réciprocité entre le principe vivant et moi. En me touchant, il transforme l'état de mon corps, ce nouvel état me touchant à son tour dans l'instant.

Ainsi l'origine de l'émotion n'est pas qu'extérieure comme on peut le croire souvent. L'émotion dans le sensible est particulière, elle est ancrée dans un rapport au mouvement interne. « Elle ne présente pas de charge ou de surcharge émotionnelle, elle est plus une force de révélation de soi et d'auto validation de soi » (Humpich, 2007 : 147).

6.1.1.1.3 Mes sentiments et leurs ancrages

Pour faire une distinction entre une émotion et un sentiment, l'émotion physiologiquement est éphémère, elle ne dure pas dans le temps ; le sentiment peut ou pas se construire à partir d'une émotion, mais dure dans le temps.

Les sentiments vécus pendant mon expérience s'ancrent tous depuis un rapport à mon corps sensible. Je peux différencier trois ancrages aux sentiments, soit l'ancrage vient du corps physique, « Quand je me protège, je me tiens droite, c'est mon système de défense, j'ai un sentiment de défense » (p. 3) ; soit l'ancrage s'origine dans le vivant, de manière égocentrée « Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense

encore, me donnant un sentiment de protection » (p. 7) ou « La vie en moi me procure un état de disponibilité » (p. 4) ou « Mon espace intérieur se dilate, puis se verticalise, je retrouve ma dignité » (p. 6), enfin l'ancrage se fait de manière égocentrée avec une résonance vers l'extérieur, exo centrée, au service de ma vie. « Petit à petit, se glisse dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant » (p. 13), ou « Je reste avec le goût nouveau de la confiance dans ma vie » (p. 16).

Est-ce que le rapport au sensible favoriserait un accès aux sentiments, sans lequel nous n'aurions pas accès ? Comme pour les émotions, cette catégorie de sentiment apporte de nouvelles données au sein du processus d'auto-accompagnement. Ils sont des repères sur mon chemin de construction de sens. Ce que j'observe dans mon expérience est que les émotions et les sentiments ancrés dans mon lien au sensible participent à me connaître, à me reconnaître, à me retrouver, à me rapprocher de moi, à m'orienter vers mon avenir.

6.1.1.2 Deuxième orientation de sens : mon rapport au sensible

Cette deuxième orientation de sens passe par un rapport au corps Sensible, qui comprend mon rapport au mouvement interne, une nouvelle forme d'accompagnement in expérience et de repères dans le temps. C'est à partir de ce nouveau rapport qu'un sens immanent, c'est-à-dire qui vient du dedans par opposition au sens transcendant qui vient du dehors, va apparaître. L'analyse qui suit va mettre en évidence mon rapport au mouvement interne. Si on regarde la figure de la pyramide, on observe que le sujet sensible a besoin du sujet existant pour se déployer.

6.1.1.2.1 Mon rapport au mouvement interne *in expérience*

Le mouvement interne, ou principe vivant, est doux et délicat, « La douceur est là, la délicatesse aussi » (p. 4). Il habite mon intériorité et me donne un sentiment identitaire, « Je me sens moi, habitée au cœur d'une tendresse inouïe » (p. 4). Il est autonome, c'est-à-dire qu'il sait où il va, « Elle se manifeste comme une mouvance délicate qui connaît le chemin de mon corps » (p. 13). Il y a un espace intérieur dans le sujet consentant où il s'engage,

« Alors le mouvement depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous, créant du lien » (p. 9). Et il pénètre en moi, parfois avec force, détermination ou délicatesse, « Cet amour s'engage en moi avec force et détermination » (p. 8). Il est déclencheur de silence, qui lui-même est porteur d'une présence, « D'emblée le silence est présent, à la limite de l'immobilité, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7). Cette présence se construit à l'intérieur de moi comme elle me construit dans ma globalité, cela créant un accordage, une réunification dans tout mon corps. « La présence se construit, on peut dire que la présence me construit » (p. 7), « Un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur » (p. 7). Le mouvement interne met en évidence ce qui ne bouge pas, c'est-à-dire l'immobilité ; sans lui, je ne pourrais pas la percevoir, « Ce matin s'impose une immobilité et son silence » (p. 8). À la longue, il adoucit la souffrance. Il peut s'exprimer sous la forme d'une coulée de vie, même dans la tête. Il est toujours là au rendez-vous et m'ouvre sur le monde extérieur, « Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur » (p. 13), « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie » (p. 14). Parfois, je peux le saisir depuis le dedans de mon corps, parfois depuis le dehors, « Je vis un mouvement venant de loin, puissant, sachant avec autorité où il se rendait, pénétrer en moi, me prendre avec lui, tout en s'orientant vers le groupe » (p. 21). Il peut être puissant, déterminé, nous concerner personnellement et en même temps les autres dans le groupe. En résumé, je peux définir à la fois les particularités et les fonctions du mouvement interne.

Tableau 6 : Particularités et fonctions du mouvement interne

Ses particularités	Ses fonctions
Il est autonome	Il me donne un sentiment d'identité
Il est porteur d'une présence	Il me construit en créant un accordage
Il est porteur d'une puissance, d'une douceur	Il met en évidence nos immobilités
Il est porteur d'une détermination	Il adoucit la souffrance
Il s'engage dans notre profondeur	Il m'ouvre sur l'extérieur
Il déclenche des états de silence	Il concerne aussi les autres
Il peut venir de l'intérieur ou de l'extérieur de nous-mêmes	

Quand je prends acte des fonctions du mouvement interne, mises en évidence dans ce contexte, il est clair qu'il invite à me rencontrer depuis un ancrage corporel. Le sentiment d'identité qu'il donne renforce ce caractère d'incarnation qui fait l'homme. En permettant un accordage, il potentialise l'équilibre somato-psychique. C'est un révélateur de mes immobilités. Sa fonction me permet de m'apercevoir dans ce qui bouge en moi et dans ce qui ne bouge pas. En quelque sorte, il est comme un témoin qui pointe son doigt sur la réalité de mon corps et de mon état psychique. En même temps, il est un principe d'auto-régulation du corps qui adoucit mes souffrances. Il a aussi une fonction d'ouverture sur les autres. Il sera donc, entre autres, de toute évidence un allié pour la construction de sens, au sein de mon processus d'auto-accompagnement.

6.1.1.2.2 L'auto-accompagnement *in expérience*

Grâce à l'expérience du mouvement interne, je peux apprendre l'auto-accompagnement. Le processus d'auto-accompagnement se vit tout au long du processus de construction de sens. Il prend son origine dans ce 1^{er} moment *in expérience* et se poursuit en post-immédiateté et en différé. Dans ce rapport au mouvement interne, j'ai une part active, comment m'auto-accompagner pour que l'expérience se donne telle qu'elle est, sans être compromise par exemple par les barrages de l'absence d'attention, de mes attentes et de mes projections.

L'auto-accompagnement *in expérience*, c'est déjà poser des actes et savoir quels actes je pose. Dans le contexte des introspections sensorielles, poser des actes est essentiel et s'éduque. Il est un moyen de faire un bilan de mes attitudes *in expérience*. Où posais-je mon attention et mon intention, quel acte posais-je au cours du déroulement de l'exercice. A quoi suis-je occupée ? Ce que j'ai observé de nombreuses fois est que ma manière de m'auto-accompagner pendant l'expérience reflétait ma manière de m'auto-accompagner dans ma vie. Apprendre à m'auto-accompagner pendant l'introspection, ouvrirait des portes pour apprendre à m'accompagner mon quotidien.

L'auto-accompagnement : Le couple attention et intention

Pour faire acte ou poser acte, il faut une intention. L'intention, c'est l'objectif de se tenir dans une disponibilité à vivre l'expérience et à la laisser évoluer, faire son chemin, « Il nous faut construire un espace d'accueil dans nous » (p. 9). Cela demande de faire confiance dans l'expérience du présent, « La nécessité de faire confiance » (p. 9). Mais c'est aussi apprendre à faire confiance au temps qui agit pour nous. L'intention précède tout acte et prépare à l'action. Pour être encore plus précis, l'intention présuppose l'envie, l'envie de participer, l'envie de s'engager à être là. C'est la première chose à éduquer, faire acte du choix de la présence. Suis-je présente à mon corps, suis-je présente à moi-même. Puis je vais faire une conversion de l'attention vers ce qui se déroule à l'intérieur de moi, dans le présent qui s'écoule. Poser acte ou faire acte requièrent la participation du sujet, je suis agissante mais parce que j'ai décidé de le devenir (l'intention).

Respecter ces préliminaires est déjà un travail d'apprentissage. Je sais que parfois j'ai des difficultés à être présente et encore plus à m'engager dans une intention directionnelle, même si elle est à mon profit. L'attention au corps et au présent s'entraîne comme un muscle et il en est de même pour l'intention. On peut imaginer l'importance de ce transfert d'apprentissage dans notre vie ou nous sommes facilement détournés de notre intériorité vivante.

L'auto-accompagnement : le couple faire acte et poser acte

Une fois que l'attention et l'intention sont installées, je peux poser d'autres actes « Je pose un acte, je me laisse ouvrir, j'accueille pour devenir autre, » (p. 3).

Poser un acte dans cet exemple, c'est me donner les moyens de vivre l'expérience dans sa totalité, c'est accueillir ce qui se donne à moi en terme de perception, c'est faire un effort pour moi, c'est poursuivre mon engagement, « Progressivement, je nous propose des actes, comme accueillir les résistances, les immobilités dans les os, consentir aux différences, aux contraires » (p. 7).

Poser un acte pour consentir à accueillir ce qui nous dérange peut être une difficulté dans l'apprentissage. Souvent nous avons plus l'attitude de guerrier devant les résistances et les immobilités de notre corps ou de nos pensées. Le guerrier résiste, se bat et ainsi renforce la résistance en face de lui. L'attitude juste est plutôt de les accueillir comme une partie de nous-mêmes. Je peux considérer que j'ai avancé quand je pose l'acte aussi de ne plus me juger. Faire acte et poser acte de présence, de compassion sont de l'ordre de l'être et de l'agir. Il faut la décision et l'engagement du sujet dans une action. S'entraîner à poser des actes dans son expérience introspective éveille à poser des actes dans sa vie.

Il faut cependant être vigilant à ne pas devenir trop interventionniste, trop rigide dans la manière de poser des actes, trop contrôlant, c'est-à-dire ne pas vouloir envers et contre tout accueillir ses résistances, ses immobilités. Dans ces expériences introspectives, je suis toujours dans une réciprocité avec l'expression du vivant en moi qui est autonome, quand la réciprocité sous la forme d'une discussion à deux disparaît, c'est que j'ai perdu l'espace de la neutralité active.

Mes repères dans le temps

Les repères physiques et émotionnels que je découvre dans mes introspections sensorielles s'accompagnent de nouveaux repères qui parcourent la continuité de mes expériences. Par exemple, mon rapport à mon cœur devient ce repère stable d'une introspection à une autre qui me montre à quel point, malgré les difficultés que j'ai rencontrées, sa qualité de présence est toujours stable, « Mon cœur est toujours là, il est très présent, je le sens stable à l'infini » (p. 5), ou « L'ambiance interne de la délicatesse est toujours là » (p. 4). L'expérience fondatrice que j'avais vécue au Maroc, et qui m'avait rapprochée de mon lien au Grand Cœur Vivant, s'était installée au plus profond de moi, dans un lieu à l'abri des turbulences des événements, « ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4). Il m'aura fallu vivre cette série d'introspections pour me rendre compte que rien ne s'était altéré ; je reconnaissais les mêmes natures de sensations, malgré les confrontations rencontrées, et bien plus encore, que cet état ne me quittait plus, c'était simplement moi qui le quittais. On comprend bien comment

l'introspection sensorielle me permet d'apercevoir ces vécus qui se répètent dans le temps. Ainsi, ils se relient entre eux, créant de la continuité et encore plus de sens pour ma vie. Y aurait-il un sens qui serait celui de la continuité ?

6.1.1.3 Troisième orientation de sens : mon rapport au sens proprement dit

Si l'on revient à la figure 1, on voit que le rapport au sens s'appuie sur mon rapport à moi et sur mon rapport au Sensible. Dans la logique de la temporalité *in expérience*, sans rapport à moi, il n'y a pas de rapport au Sensible, puisqu'il faut bien un sujet pour percevoir et sans rapport au Sensible, il n'y a pas de nouveau rapport au sens. Je vais parler des différents types de sens en tant que prise de conscience et que fait de connaissance, puis je vais terminer en parlant de l'impact de ces différents sens *in expérience* qui participent à mon processus de transformation.

6.1.1.3.1 Mes prises de conscience *in expérience*

Quand je suis immergée dans l'expérience introspective, je suis en rapport de réciprocité avec le Sensible. Les perceptions auxquelles j'ai accès peuvent se donner sous la forme de prise de conscience, « La présence se construit, on peut dire que la présence nous construit » (p. 7) ou « J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement » (p. 8). Dans ces moments-là, j'ai la réelle sensation d'un langage du corps qui s'exprime, mais plus encore ce langage m'informe, m'enseigne et j'apprends par contraste. J'ai répertorié ci-dessous dans un tableau les différents modes de saisie des prises de conscience pour les mettre en valeur.

Tableau 7 : Les différents modes de saisie des prises de conscience

Par information		<p>« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 4)</p> <p>« Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant » (p. 13)</p>
Par enseignement	Direct	<p>« J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8)</p> <p>ou « J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement » (p. 8)</p> <p>« je prends conscience que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité » (p. 8)</p>
	Par contraste	<p>« D'emblée le silence est présent, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7)</p> <p>« J'apprends ce matin de l'amour, différemment d'hier » (p. 8)</p>

Une fois que j'ai saisi ces prises de conscience, je peux aller plus loin en définissant sur quoi elles m'informent. Elles m'informent de mon état intérieur, de mes besoins et de mon conditionné.

Tableau 8 : Informations et apprentissages à travers les prises de conscience

De mon état intérieur	« D'emblée, le silence est présent, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7)
De mes besoins	<p>« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6)</p> <p>« J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8)</p> <p>« Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant » (p. 13)</p> <p>« Oui, je peux vivre les paradoxes, les entrelacements d'une subtilité bienveillante amoureuse de liberté et son engagement puissant dans moi au plus profond de ma chair. J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total » (p. 8)</p>
De mon conditionné	« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 9)

Ce qui m'interpelle, dans le tableau ci-dessus, c'est que prendre conscience de mes besoins depuis un rapport au corps Sensible est essentiel car ce qui se donne est au plus proche de ma réalité du moment. Il me semble qu'il y a une grande différence entre les besoins que je définis arbitrairement et ceux qui naissent de mon intériorité vivante. Cela met en évidence également qu'il est possible de recevoir un apprentissage en dehors des livres ou de la relation interpersonnelle, mais également depuis le lieu du sensible. Il me paraît important que ce type d'enseignement reçu en direct soit pris en compte au même titre que tous les autres.

6.1.1.3.2 Mes faits de connaissance *in expérience*

Les faits de connaissance, déjà expliqués dans le chapitre 3, sont des pensées qui surgissent du lieu du Sensible, sans que la pensée l'ait réfléchi et imaginé. Je ne comprends pas forcément le sens dans l'instant, mais souvent à postériori et je dois prendre le temps de le valider. Je peux supposer que c'est le sens le plus proche de moi, de ma vie,

de mon besoin d'apprendre. Quand je le mets à l'épreuve de la preuve, il se révèle toujours pertinent. Cette parole me transforme. Sens orientation ou sens signifiant, dans les deux cas, il me conduit si j'y consens vers ma nouveauté. J'insiste sur cette pensée pertinente qui naît d'un lieu de création, d'un lieu qui me crée, totalement ajusté à ma réalité du moment.

Le sens orientation des faits de connaissance

J'ai pu relever, à la lecture de mes données, deux types de fonction au fait de connaissance, l'un oriente et l'autre apporte une signification. Ceci met en évidence la pluralité du fait de connaissance dans l'apprentissage.

Le sens orientation du fait de connaissance donne une orientation sur mon comportement présent *in expérience* « Ma tête me tire, elle manque de cœur » (p. 6). Je suis informée d'une réalité physique et en même temps de la voie de passage pour transformer les tensions dans ma tête. Puis il donne une orientation sur l'attitude comportementale à avoir, en ouvrant une voie de facilitation vers ma transformation au sein même de mon expérience introspective, « Compassion » (p. 4), et m'oriente vers mon futur, « Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14). Et pour terminer, il offre une orientation sur mes besoins, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6).

En résumé, dans le tableau ci-dessous, le sens orientation du fait de connaissance m'informe de mon comportement présent, de l'attitude comportementale à avoir et de mes besoins.

Tableau 9 : Les différentes orientations des faits de connaissance

Orientation sur le comportement présent	« Ma tête me tire, elle manque de cœur » (p. 6)
Orientation sur l'attitude comportementale à avoir	« Compassion » p.4 « Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14)
Orientation sur les besoins	« J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6)

Le sens signifiant des faits de connaissance

Le sens signifiant, c'est une sentence qui s'adresse dans ce cas à mon attitude psychique directement et qui fait sens instantanément. C'est comme le conseil des sages à l'intérieur de moi. Si je le prends en compte, il va me permettre d'avancer sur mon chemin, car il me donne des pistes de réflexion et a un effet de réaxage dans moi. Et non seulement il m'offre des pistes, mais il m'enseigne sur de nouveaux comportements à avoir et sur ma réalité du moment, « En préparation » (p. 24). Il me conduit donc spontanément vers de la nouveauté.

Tableau 10 : Les différents signifiants des faits de connaissance

Signifiant sur l'attitude psychique	« Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important mais ce que tu en fais » (p. 4) « Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25)
Signifiant d'une nouvelle information	« Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner » (p. 8) « Nous appartenons à la même famille » (p. 13) « En préparation » (p. 24)

Les faits de connaissance, des réponses aux prises de conscience

Si je mets en relation les prises de conscience et les faits de connaissance, je constate que certains faits de connaissance sont comme des réponses aux prises de conscience. Cela met en évidence l'importance de poser mon attention sur ces deux paramètres : les prises de conscience et les faits de connaissance comme indices essentiels sur le chemin de la transformation et de l'auto-accompagnement.

Tableau 11 : Le dialogue entre les prises de conscience et les faits de connaissance

Prise de conscience	Fait de connaissance
« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 4) « J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3)	« Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important mais ce que tu en fais » (p. 4) « Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25) « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6)
« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6) « J'apprends ce matin de l'amour, différemment d'hier » (p. 8) « J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8)	« Compassion » (p. 4) « Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner » (p. 8)
« Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant » (p. 13)	« Nous appartenons à la même famille » (p. 13) « Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14)

J'ai pris soin dans ce tableau de séparer en 2 parties les prises de conscience, avec leurs réponses correspondantes pour moi, dans la partie fait de connaissance.

6.1.1.3.3 Ma transformation *in expérience*

Ce qui fait sens aussi c'est de voir le processus de transformation qui s'opère pendant et dans la continuité de mes expériences introspectives. Dans ce chemin d'auto-accompagnement, ma transformation se déroule. Elle se fait grâce à mes prises de conscience et à mes faits de connaissance, ils en sont le terreau. Qu'est-ce que j'apprends de ma transformation *in expérience*. J'ai pu catégoriser que j'apprenais de mon rapport à mon corps, à ma pensée, j'apprends de mes états internes, de mes sentiments, de la relation aux autres et de la nouveauté. J'ai tenu compte de toutes mes introspections dans mon journal de recherche pour cette analyse.

Tableau 12 : Les différents secteurs de la transformation

Dans le rapport au corps	« Lentement, ça se fait, la rigidité s'efface » (p. 3) « Un autre accordage se fait entre la tête, la tête et le cœur » (p. 7) « En réhabitant mon corps, je réhabite mon lieu de vie ; petit à petit, je retrouve un corps équilibré » (p. 16)
Dans le rapport au mouvement	« Mon espace intérieur se dilate... puis se verticalise, je retrouve ma dignité » (p. 6) « Puis, depuis l'expansion de nos cœurs, subitement, nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient plus moelleuse » (p. 7) « Il faut du temps, puis le mouvement pénètre en nous avec délicatesse » (p. 9) « Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous en créant du liant » (p. 9) « Ce qui a changé est qu'il n'y a plus de distance entre le mouvement et moi, je suis détendue » (p. 4)
Dans les sentiments	« Je reste avec le goût de la confiance dans ma vie » (p. 16) « L'introspection se termine, je n'ai plus de préoccupations. J'ai confiance » (p. 25) « je constate que je n'ai plus de repères et une nouvelle réaction face à ce constat, je ne suis plus inquiète et je ne me juge plus » (p. 16)
Dans la relation aux autres et au monde	« Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau dans lequel je n'ai plus de repères » (p. 9)
Dans la nouveauté	« J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total » (p. 8) « Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau dans lequel je n'ai plus de repères » (p. 9) « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie » (p. 14) « Je constate que je n'ai plus de repères et une nouvelle réaction face à ce constat, je ne suis plus inquiète et je ne me juge plus » (p. 16)

Ce qui ressort de cette analyse, c'est que la transformation est conjointe à l'évolutivité de l'expérience. Cela met en évidence qu'il y a un véritable processus, un processus de transformation. Cette transformation est riche et elle s'adresse à différents secteurs de ma vie. La transformation *in expérience* se poursuit dans mon quotidien, ce qui me permet de voir qu'elle conduit vers de la nouveauté où souvent je n'ai plus de repères. La question que je peux me poser, c'est comment puis-je m'auto-accompagner dans un endroit où je n'ai plus de repères. J'ai deux tendances face à la nouveauté, soit je perds le fil, soit je veux la contrôler. Suis-je suffisamment présente au déroulement de mes expériences pour adopter une attitude de neutralité active ? Suis-je suffisamment confiante pour avancer en aveugle et me tenir dans un inconnu qui puisse prendre forme ? Ma démarche d'auto-accompagnement passe par cet apprentissage, ce temps de suspension que je dois habiter sereinement, où la confiance dans ma vie est mise à l'épreuve. Je prends conscience que j'aime le goût « Du tout est possible » en même temps que je peux vivre l'angoisse du vide. Je m'entraîne à vivre mes vides en me collant au présent, car lui est souvent plein. La nouveauté, s'accompagne avec cette conscience témoin qui prend acte de mon vécu.

6.1.1.4 La quatrième orientation de construction de sens : mon rapport aux liens

Mon rapport aux liens prend appui sur tout ce qui précède. Ce que j'apprends dans mes expériences introspectives, c'est que mes perceptions font liens avec ma vie, elles ne sont pas déconnectées de moi, sujet, s'inscrivant dans une existence. Et c'est parce qu'elles me renvoient à ma vie et que je m'auto-accompagne que le sens se confirme, se valide davantage. Dans la figure de la pyramide, mon rapport aux liens est le dernier étage, celui qui s'appuie sur tous les autres et qui ouvre une porte vers le futur et vers la réciprocité en relation. Mon rapport aux liens, se compose de mon rapport à ma vie, présente, passée et future et de mon rapport aux autres.

6.1.1.4.1 Mon rapport à ma vie passée, présente et future

Ce que j'observe toujours *in expérience*, et que je trouve très intéressant, c'est que je peux apprendre de ma vie passée, présente et à venir. Je ne fais pas la démarche d'aller chercher du sens dans mon passé, mais c'est mon passé qui se réactualise dans mon présent. Je ne cherche pas le sens de mon avenir, c'est encore une fois dans mon présent, au sein du cœur de mon expérience que l'avenir se dessine. Comme nous l'avons abordé dans le chapitre 3, Danis Bois a nommé ce lieu du présent « L'advenir », comme étant « La croisée des temporalités » où le passé et le futur se rejoignent (Bois, 2009 : 7).

Le rapport à ma vie présente

Pour souligner avec quelle intensité mon rapport à mon expérience introspective est en lien avec ma vie présente, dans le sens où elle me révèle mon état du moment, voici un exemple, « Ce matin j'apprends que mon cœur est éprouvé, profondément éprouvé » (p. 3).

Le rapport à ma vie passée

➤ Sous la forme de remémoration spontanée directe

En même temps que je vis l'expérience dans le temps du présent, elle me fait faire des liens avec ma vie passée, « Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au Maroc » (p. 6), « Oui, c'est là, ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4).

➤ Sous la forme de remémoration spontanée indirecte

Il y a aussi l'exemple où le passé resurgit à ma mémoire pendant l'introspection sous la forme de remémorations. Le lien de réciprocité est facilitant pour l'émergence des remémorations. C'est parce que je suis en lien de réciprocité avec le formateur qui anime l'introspection que sa prosodie fait monter en moi un moment du passé, et aussi c'est parce que je suis en réciprocité avec le mouvement interne que le souvenir resurgit. Ceci met en évidence l'importance de la réciprocité, la réciprocité avec le formateur et la réciprocité

avec le Sensible, de manière générale. Ce rapport à ma vie passée se fait donc sous deux formes, sous la forme de remémoration directe ou indirecte. Ce tableau résume les deux types de remémorations que j’ai vécues et leurs origines différentes.

Tableau 13 : Les deux types de remémorations spontanées et leurs origines

	Remémoration spontanée directe	Remémoration spontanée indirecte
Ancrée dans mon lien de réciprocité avec le mouvement interne	« Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j’habitais au Maroc » (p. 6), «Oui, c’est là, (la douceur) ça ne m’a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4)	
D’origine extéroceptive (auditive)		« J’écoute la prosodie de l’animateur, [...] un souvenir resurgit alors de ma mémoire, [...] oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d’émotion m’envahit, me submerge, me montrant mon chemin – consentir » (p. 30)

On voit bien que le passé et le présent se côtoient dans une même expérience et c’est parce que mon attention pendant l’expérience est à la fois orientée vers mon corps Sensible et vers le guidage verbal que je peux avoir accès à deux types de remémorations du passé. Ces exemples mettent en évidence que le passé peut venir à nous spontanément quand on crée les conditions d’un rapport à soi dans le Sensible. Les informations du passé qui s’actualisaient dans mon présent me remettaient dans cet exemple-ci en contact avec ma dignité et ma mission. Elles étaient au plus près de ce que j’avais à retrouver pour ma vie.

Le rapport à ma vie future

Pour terminer, en même temps que l’expérience me met en lien avec ma vie présente et passée, elle me met en lien avec mon futur, « Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6), « J’ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6),

« J'apprends à recevoir, pour apprendre à donner » (p. 8), « Consentir- être avec mes amis à œuvrer » (p. 14), « Je perçois que ma vie me veut du bien. De là naît un sentiment de réciprocité non pas avec le mouvement, mais avec ma vie » p.16, « Je reste avec le goût de la confiance dans ma vie » (p. 16).

Dans le contexte du sensible, c'est l'actualisation du futur qui prime, et c'est par elle que le passé semble se réactualiser dans le présent. C'est donc par la nouveauté que se comprend le passé et non la compréhension du passé qui donne accès à la nouveauté. (Bois, 2007 : 17)

L'introspection sensorielle est donc une expérience qui me met en lien avec ma vie, mais plus que ça, elle m'inscrit dans une temporalité, passé, présent et future. Elle ne concerne pas qu'un moment de ma vie, mais dessine bien le fil de la continuité temporelle. Pour renforcer ce lien que je mets en évidence, l'introspection sensorielle m'informe sur les besoins de ma vie, « Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6), « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6), sur des voies de passage pour avancer dans ma vie, « Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25), « La solution, le mot « Compassion » (p. 5), et enfin sur l'action à faire, « Consentir- être avec mes amis à œuvrer » (p. 14). Apprendre de mes besoins, apprendre des voies de passage et de l'action à faire, c'est encore une fois du sens.

6.1.1.4.2 Mon rapport aux autres

Toujours dans le quatrième niveau de construction de sens *in expérience*, j'apprends de mon rapport en lien aux autres. L'expérience introspective ne me coupe pas de mon rapport aux autres. Non seulement elle ne me coupe pas des autres, mais elle est un plus, car elle m'ouvre sur les autres et j'apprends davantage grâce aux autres.

J'apprends de notre lien de réciprocité, « Puis je sens mon cœur s'ouvrir sur notre groupe » (p. 6), « Alors, je les accueille » (p. 6) ; puis j'apprends du groupe comme repère exocentré, « Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui » (p. 8) et enfin j'apprends de mon besoin du groupe, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6). Grâce au groupe,

j'apprends une autre forme de réciprocité, la première se vit dans l'expérience avec le mouvement interne. Le groupe est aussi un repère dans l'évolutivité de l'expérience. Et puis que j'ai besoin du groupe pour grandir, pour bouger, pour me déplacer, et plus précisément j'apprends que c'est de leurs cœurs dont j'ai besoin pour avancer.

En conclusion, cette première partie met en évidence que l'auto-accompagnement existe bien au sein même de l'introspection sensorielle, il existe à travers les actes que je pose. Dans cette micro-temporalité de mon expérience, la construction de sens s'origine dans la conscience du rapport à moi, au vivant, au sens immanent et aux liens. Les conditions d'auto-accompagnement requièrent mes instruments internes; mon intention, mon attention, ma perception et la réciprocité actuante.

6.1.2 La micro temporalité dans le processus de construction de sens en post-immédiateté

Pour un petit rappel, la période post-immédiateté se compose de l'écriture du récit de l'introspection sensorielle et de son analyse. Je parle toujours de micro-temporalité car cette période d'écriture est courte dans le temps. Comme nous allons le voir, le sens poursuit son déploiement grâce à l'écriture qui poursuit la réflexion.

La base de la pyramide de la figure 2 concerne toujours mon rapport à moi et plus précisément à mon conditionné. Ce rapport à mon conditionné me permet d'avoir accès à mon besoin, deuxième étage de la pyramide. Le haut de la pyramide, c'est le premier moment d'auto-accompagnement en post-immédiateté où l'on voit que la continuité s'installe.

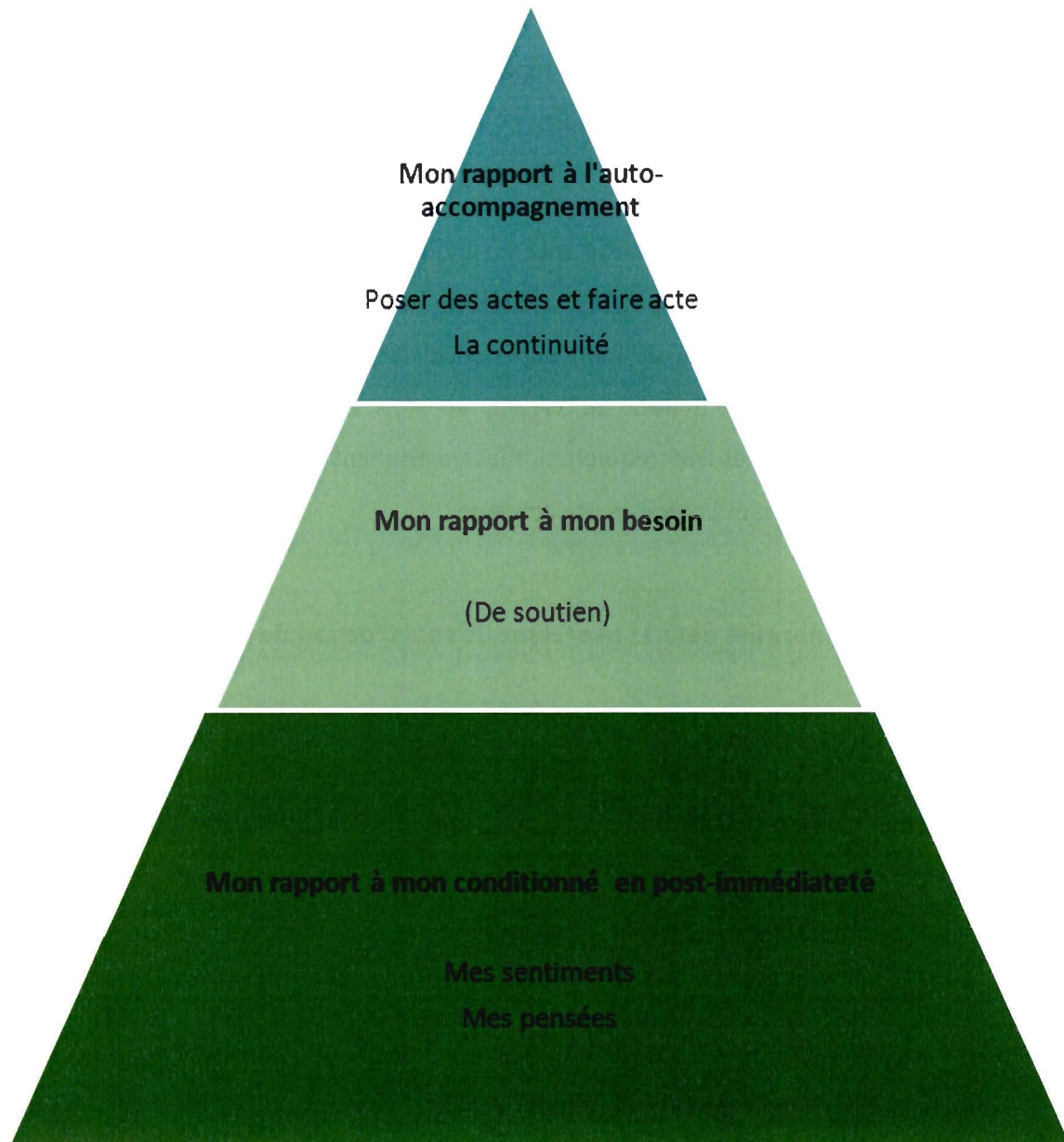


Figure 2 : La micro temporalité de la construction de sens en post-immédiateté

6.1.2.1 Mon rapport à mon conditionné : j'apprends de mes sentiments, de mes pensées, en post-immédiateté

En post-immédiateté, je continue à apprendre de mon conditionné. Par rapport au temps *in expérience*, je vais plus loin dans la compréhension de mes émotions, pour mettre finalement en évidence des sentiments plus profonds qui se donnent comme une parole émergente, « Au cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore, la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis » (p. 3), et j'apprends que j'ai des peurs, « Toutes mes peurs fondamentales ont resurgi » (p. 5).

J'apprends sur l'influence de mes pensées, « Mes pensées restent un frein à ma guérison » (p. 5), « Mes pensées ont pris le dessus par rapport à la douceur du mouvement » (p. 5). Je constate à quel point mes pensées peuvent interférer sur mon rapport au mouvement et à quel point elles sont tenaces. Là va s'imposer une décision, un travail sur l'hygiène de pensée qui sera de ne pas me laisser envahir par la spirale de mes pensées, de rester axée dans mon corps, de les accueillir sans leurs donner plus d'importance que la douceur qui m'habite.

6.1.2.2 Mon rapport à mes besoins en post-immédiateté

La réflexion me permet de prendre conscience de mes besoins, « Ma tête a besoin d'un appui solide, le corps pour se poser » (p. 34), « Le cœur a besoin d'un corps stable pour exprimer ses états d'âme » (p. 34). Je note l'importance d'avoir un corps bien ancré pour ma pensée et mon cœur. Et aussi un besoin de soutien, un soutien de cette force vivante, « En vivant cette expérience, je prenais conscience à quel point j'avais besoin de cette force vivante pour m'accompagner sur le chemin de ma vie » (p. 22).

Dans ma vie, je peux ou pas avoir conscience de mes besoins, ce n'est pas forcément évident pour moi de déterminer quels sont mes besoins réels. Cela m'oblige souvent à mettre un point d'appui à mes pensées pour prendre le temps de réfléchir. Bien souvent, j'ai observé que mes besoins découlant d'une réflexion étaient parfois loin de ce que mes

introspections me révélai. Par exemple, je peux avoir un besoin de relation avec les autres alors que mon introspection va me montrer que j'ai avant tout un besoin de relation avec moi-même. Le manque de proximité que j'ai avec moi, je peux aller le chercher chez les autres par manque et non par plein. Dans ce temps en post-immédiateté, j'apprenais que j'avais besoin d'appuis, de la stabilité de mon corps et de cette force vivante pour m'accompagner.

6.1.2.3 Mon rapport à l'auto-accompagnement en post-immédiateté

Être informée de mes besoins allait me permettre de me mettre en projet. Le projet de m'auto-accompagner dans créer des conditions pour agir, c'est-à-dire surveiller mes appuis et les consolider, prendre soin de mes sentiments et de mes pensées.

Me mettre en projet, à partir des besoins que le rapport à mon expérience du sensible faisait émerger, renouvelait mon rapport au projet. De même que pour l'émergence de mes besoins, il était au plus proche de moi et de ma vie. Je ne décidais pas d'un projet issu de mon activité réflexive, mais le projet s'imposait de lui-même. Après, je devais prendre la décision de le suivre en posant des actes.

La réflexion en post-immédiateté me permet aussi de poser des actes qui vont dans le sens de mon renouvellement, « Je prends donc la décision de poser mon regard sur ce qui me fait du bien, ce qui me met en mouvement » (p. 5), « Pour reprendre le volant de ma vie, je décidai de stabiliser ma présence, de ne pas m'identifier à mes pensées, mais de les analyser et de les réguler pour mieux m'accompagner » (p. 5), « Est-ce que je décide de poser ma confiance sur mes peurs ou sur la tendresse du mouvement pour moi » (p. 5).

Elle me permet de faire un lien de continuité entre mon expérience du Maroc et le moment présent, « Est-ce que je peux rester fidèle à mon expérience du Maroc » (p. 5). Encore une fois, l'écriture de la réflexion en post-immédiateté me permettait de valider davantage mon expérience antérieure du Maroc et de ne pas l'oublier. Il est vrai que se

remémorer était important dans ce contexte pour retrouver la confiance, mais aussi pour apprendre la continuité.

En conclusion, ce temps en post-immédiateté m'offre le recul nécessaire qui me permet de voir ce qui se cache en amont de mes émotions : mes sentiments, puis de prendre conscience de mes besoins, qui eux vont me mettre sur la piste de l'auto-accompagnement. Le premier intérêt de l'écriture du récit en post-immédiateté, c'est qu'il permet l'intégration de ces contenus. Par expérience, je sais que si je ne l'écris pas, je vais l'oublier. Le deuxième intérêt de l'écriture est qu'elle permet de développer les détails qui cachent souvent des trésors et le troisième intérêt c'est que ces trésors en question, me révèlent du sens. Je vais observer par la suite que dans mon expérience il me faudra parfois deux autres degrés d'intégration pour saisir la profondeur du sens grâce à l'écriture en différé et à l'analyse de données, comme si le temps me permettait de mieux comprendre et donc contribuait à la création de sens.

6.1.3 La macro-temporalité dans le processus de construction de sens en différé lors de l'écriture d'un journal de recherche

Mon journal de recherche me permet de poursuivre une réflexion en différé se situant entre la post-immédiateté et le moment présent. L'acte d'écrire déroule ma pensée qui se donne naturellement, me permettant de plonger davantage dans la connaissance de moi, mon fil conducteur étant toujours mes introspections sensorielles. Mon journal donne de la stabilité à cette continuité que je découvre progressivement.

Je parle de macro-temporalité du processus de construction de sens car ce dernier est infini. Mes introspections sensorielles sont le terreau de ma transformation, elles s'imbriquent dans ma vie imbibant mon quotidien. C'est mon quotidien qui me permet de mettre à l'épreuve ce que j'y ai découvert. Le temps me modèle, et en me remodelant comme une forme argileuse, fait apparaître le caché, les imperçus qui composent les abysses de mon moi singulier. Je vais donc analyser la globalité de mon journal de

recherche dans cette section. Qu'est-ce que le temps me donne en plus comme connaissance en lien avec mes introspections sensorielles ?

L'émergence et la construction de sens, qui sont apparus dans la micro-temporalité, me propulsent dans une démarche de transformation, figure n°3. Les cinq premiers cercles de cette figure représentent le chemin par lequel ma transformation est passée. Le sixième cercle, mes ressources dans l'auto-accompagnement, englobe la totalité des premiers cercles, car elles ont accompagné toutes ces phases. Le dernier cercle, mon changement de représentation, entoure tous les autres pour montrer un renouvellement complet et une ouverture vers la nouveauté.

6.1.3.1 Les prises de conscience en différé de mon conditionné, mes contradictions, mes croyances galères, mes peurs.

J'observe que je suis toujours informée de mon conditionné, et plus précisément, de mes contradictions, de mes croyances galères¹⁸ et de mes peurs, « Dans deux de mes rêves, je me vois avec mes deux amis, discuter de nos opinions divergentes et retrouver mon cœur pour eux. Le matin, une partie de moi semble pardonner tandis que l'autre résiste » (p. 4), c'est grâce à mes rêves que je prends conscience que cette contradiction intérieure entre mon cœur et ma pensée se poursuit dans le temps, elle était née dans le temps *in expérience*. Parfois je peux penser que je manque de cœur ; dans ce contexte, j'apprends qu'il ne s'agit pas de mon cœur mais de la non-flexibilité de ma pensée. Cette non-flexibilité a ses origines dans mes valeurs, comme on le verra plus loin.

¹⁸ Une croyance galère est une croyance qui prend appui sur une représentation erronée de la réalité. On développe un rapport à la vie à partir d'elle souvent. Quand cette représentation bouge, notre micro-monde bouge. Elle est galère car elle déforme la réalité et elle est un frein à la liberté d'être.

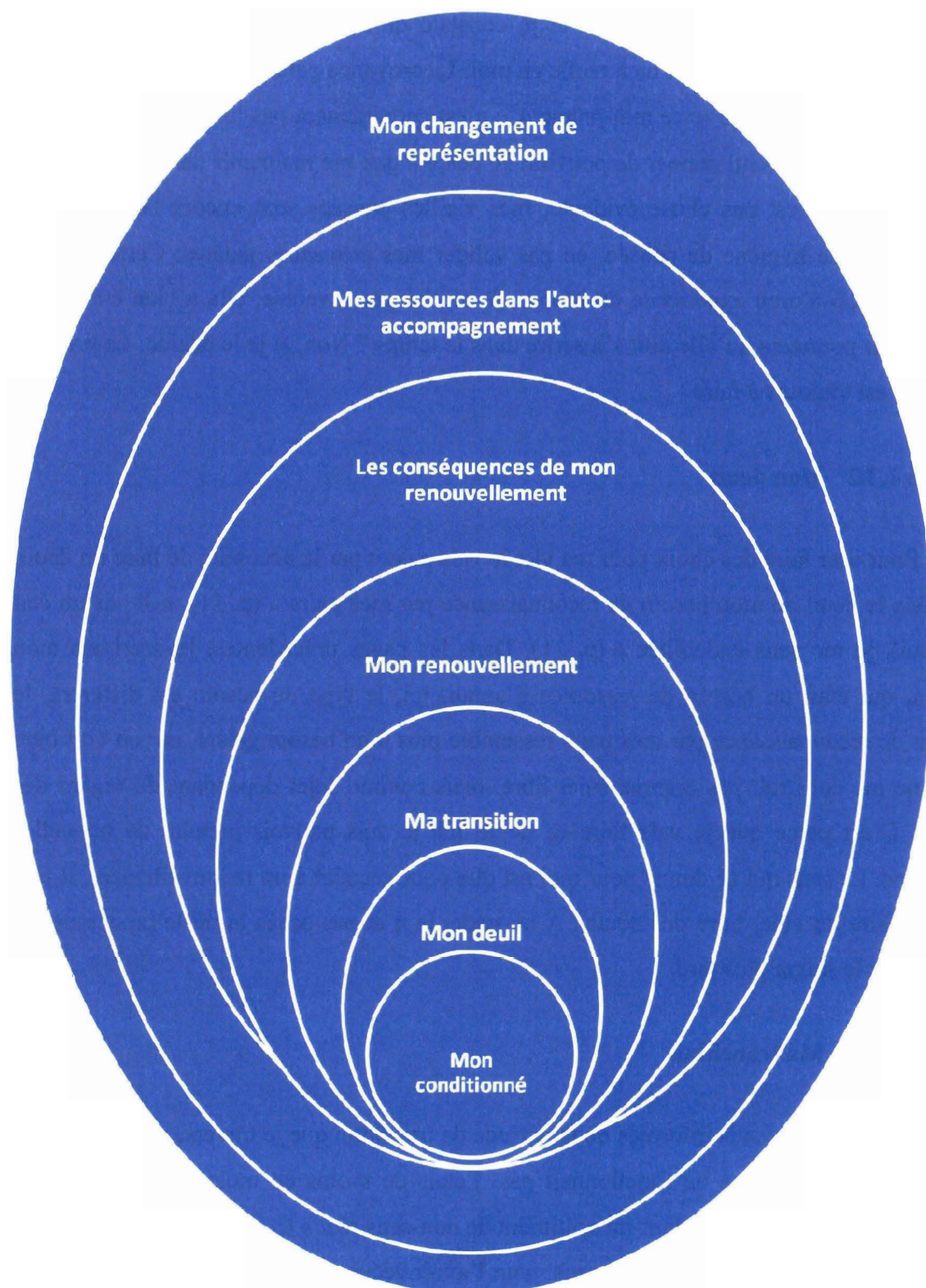


Figure 3 : La macro temporalité du processus de construction de sens en différé

« Je regarde ma préoccupation et je constate qu'elle nait de la peur d'un rejet » (p. 26). Cette peur du rejet est bien réelle en moi. La croyance galère qui se cache en amont est ma peur du rejet si je reste moi-même. Ce n'est certainement pas la réalité. L'identifier me permet de ne pas lui donner de pouvoir. Je perçois que me maintenir dans le présent de ma nouveauté n'est pas chose évidente, mes vieilles pensées sont encore là. Je vois la nécessité d'une hygiène de pensée, ne pas valider mes croyances galères. Cette peur du rejet fait écho à mon expérience du Maroc, je ne l'ai pas inventée, elle a bien été vécue, mais est-ce pour cela qu'elle doit s'inscrire dans le temps ? Non, si je le décide. La prise de décision est toujours à faire.

6.1.3.2 Mon deuil

Pour oser faire des choix pour ma vie, je vais passer par la nécessité de faire un deuil, « Je fais le deuil de mon besoin de reconnaissance par mes pairs » (p. 11), « Je vis un état de deuil, je me sens endeuillée » (p. 11). Dans les pages précédentes, je décrivais mon besoin, qui était un besoin de ressource d'appui. Ici, le type de besoin est différent, le besoin de reconnaissance par mes pairs ressemble plus à un besoin galère, car on voit bien qu'il ne me construit pas comme sujet libre, mais comme sujet dépendant du regard des autres. C'est parce que je vais faire ce deuil que je vais pouvoir prendre de nouvelles décisions. Le sens qui se donne pour moi est que pour accéder à un renouvellement, il faut parfois faire du vide, faire des deuils. A ce stade, je n'ai pas accès là où le processus me conduit, je le saurai plus tard.

6.1.3.3 Ma transition

Par la suite, je suis informée de la période de transition que je traverse, « Je percevais bien que quelque chose ne fonctionnait pas, j'étais de moins en moins motivée par ma recherche, je me retrouvais dans un sentiment de non-sens réel » (p. 10). Je connaissais bien la perte de motivation et la perte de sens, pour l'avoir vécue maintes fois dans mes périodes de transition. C'est une période assez inconfortable à vivre quand on ne comprend pas ce

qui nous arrive. Ce vide apparent semble incontournable pour que la nouveauté fasse jour. Je devais apprendre à l'habiter, il était annonciateur d'un changement.

6.1.3.4 Mon renouvellement

J'observe que mon renouvellement est précédé du deuil que j'ai fait de mon besoin de reconnaissance et d'une phase de transition. Faut-il faire des deuils pour se renouveler et quitter des peurs? Faut-il être dans un moment de non-sens pour qu'il y ait renouvellement ? De toute évidence, c'était mon chemin, c'est par là qu'il passait.

Pour résumé, mon processus de changement avait besoin de mes introspections sensorielles, dans lesquelles se côtoyaient un face à face sans prédominance d'accueil, entre mon conditionné et mon inconditionné. Il passait aussi par une réflexion sur mon comportement, ayant pour objectif de rendre plus libre mon rapport au Sensible et à ma vie. Mais aussi ma vie avait besoin de vivre un deuil et une transition pour faire du vide dans ma structure d'accueil ayant soif de nouveauté.

Mon renouvellement va passer par la prise de décision et la mise en action, « Je prends la décision d'arrêter mon master 2 à Porto, j'ai un sentiment de justesse, d'évidence face à cette décision » (p. 11, « Je ferai ma maîtrise à Rimouski en étude des pratiques psychosociales » (p. 11). Cette décision n'aurait jamais été possible quelques mois plus tôt. Faut-il quitter pour se renouveler ?

Après avoir fait un deuil et quitter, et parce que je me maintiens dans la confiance, la nouveauté surgit, « Au moment où je prends des décisions pour ma vie, au moment où je fais confiance à ce que je ressens, ma question de recherche se donne comme un Eurêka » (p. 12), « C'était comme une sentence intérieure, m'incitant à changer mon moteur d'action, agir depuis un sentiment fort de responsabilité » (p. 19). Le mot responsabilité prend un autre sens. Je perçois clairement que parce que j'ai fait des choix dans le sens de ma vie, seulement à cette condition-là, la nouveauté peut surgir.

Parfois, la nouveauté pour émerger a des exigences, elle demande de faire des deuils, d'accepter les périodes de transition et demande d'apprendre à quitter ce qui n'est plus adapté. Faut-il avoir des compétences particulières pour apprendre à faire des deuils et à quitter ? Est-ce éduicable ?

6.1.3.4.1 Les différents secteurs de mon renouvellement

J'ai trouvé intéressant de faire ressortir les effets du renouvellement dans les différents rapports que j'entretiens avec moi, avec le Sensible, avec les autres et le monde. Je les ai répertoriés dans ce tableau.

Tableau 14 : Les différents secteurs de mon renouvellement

Dans mon rapport au sensible	Le renouvellement de mon moi	Le renouvellement de ma pensée	Le renouvellement de mes perceptions des autres et du monde
------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Mon renouvellement dans mon rapport au sensible

« La nuit, pendant le stage, je me retrouvais dans un lieu non étranger, plein d'amour, immense, intense et particulier, un particulier que je ne saurais définir encore » (p. 14). Cette perception est nouvelle pour moi et pourtant familière. Je la reconnais en quelque sorte, mais je ne me souviens pas avoir été capable de la vivre suffisamment longtemps pour pouvoir la reconnaître. C'est dans mon rapport à l'intensité de l'amour que je suis interpellée, comme si j'étais plus apte à la vivre sans m'échapper.

Du renouvellement de mon moi

« Je prends conscience que je ne suis plus la même personne, mon micro-monde a bougé. Mon regard sur ma vie n'est plus le même. Tout s'est simplifié » (p. 17), « Je me sens nomade, mais pas au milieu du désert, plutôt au cœur de ses richesses. Je suis plus libre encore, consciente du chemin parcouru, davantage face à ma vie et au bord de mon advenir » (p. 16). Mon retour en France me permet de mieux m'apercevoir. Au Québec, je

n'ai pas réellement la sensation de changer, c'est en France que je vois de manière plus précise mon changement. J'ai un sentiment d'étrangeté, qui suis-je devenue ? J'ai le sentiment que le temps va me permettre de le découvrir. J'ai conscience que rester dans ma nouveauté va me demander un effort constant. Ne pas reprendre mes anciennes habitudes, mais laisser ma nouvelle forme se créer. Je fais le lien avec l'expérience de mon stage du Maroc qui m'avait catapultée vers une autre de moi que je découvrais. Je savais que le renouvellement était plus aisé que l'acte de se maintenir dedans.

Du renouvellement de mes pensées

« La nuit de retour en France, j'écrivais "Ma maîtrise, ma vie" » (p. 18). Ma maîtrise au début ressemblait plus à un exercice que je devais accomplir pour développer ma pensée et pour bouger dans mes représentations des autres et du monde. Elle prenait désormais un nouveau statut. Je réalisais à quel point elle me permettait de faire des pas pour ma propre vie. Elle n'était certes pas extérieure à ma vie, mais était le processus même par lequel mon chemin passait pour que je grandisse. Et sur ce chemin, je découvrais l'amplitude de l'auto-accompagnement. Ma représentation sur ma maîtrise s'était renouvelée.

« J'avais la responsabilité de rester moi-même vivante envers et contre tout » (p. 20) ; rester vivante était un besoin que j'avais pour moi, pour ma profession, pour mes proches, rester fidèle envers ce principe vivant en moi. Là, il s'agissait d'autre chose, il me semblait réaliser que chacun d'entre nous avions la responsabilité de rester vivant, pour une meilleure écologie de la santé du monde.

« Je commence à comprendre le sens du mot continuité » (p. 21). Je commençais à bien percevoir que la continuité prenait un autre sens, son véritable sens. La continuité n'était pas un assemblage d'introspections pleines de sens, comme un jeu de légos que l'on monte bien consciencieusement, mais bien plus. Le mot continuité s'étalait dans le temps. Ma vie faisait sens, tout de ma vie faisait sens et tout de ma vie était prétexte à apprentissage. Rien n'était séparé, mais tout se reliait. Mes introspections étaient ma vie, ma maîtrise était ma vie, mes relations étaient ma vie. « Je distingue à ce jour, avec plus de

clarté, la trame qui tisse l'intelligence de ma vie, me permettant ainsi de me glisser dans l'accompagnement de son sens » (p. 21).

Du renouvellement de mes perceptions des autres et du monde

« Depuis mon retour en France, mon attention saisit donc de manière inhabituelle le vivant dans l'homme et dans la nature, il me semble ressentir la tristesse de la vie constatant que l'homme l'a oublié, en oubliant en même temps de prendre soin de sa terre mère » (p. 20). Cette direction du regard m'incitait à voir où était ma responsabilité, moi qui avais la chance de comprendre ce que le mot vivant pouvait signifier, car j'en faisais l'expérience dans mon corps. J'étais sidérée encore une fois de constater ô combien l'accès à une nouvelle perception, modifiait mon rapport aux autres et au monde et faisait émerger de nouveaux « sens », comme celui de la responsabilité.

6.1.3.5 Les conséquences de mon renouvellement

J'apprenais qu'un renouvellement est fait de phases de renaissances et d'empêchements. Les deux sont à accompagner dans le temps car elles ont le risque de s'inhiber l'une l'autre.

6.1.3.5.1 Ma renaissance

Dans ce processus de transformation, je vis les conséquences de mon renouvellement, ma renaissance, « Je me sens aller de mieux en mieux, je retrouve le sommeil, une légèreté, une confiance. Ma décision est la bonne » (p. 11), « Je retrouve l'élan de travailler » (p. 13), « Lors d'un repas où nous partageons nos émergences de sens, me vint à l'évidence, l'idée de créer des stages sur "Corps , sens et projet de vie", avec mon ami Boris, une impulsion incontournable me projetait vers l'avenir, me faisant entrevoir de la nouveauté dans mon métier de SPP » (p. 22), « Nous en sommes au début de notre partenariat, je suis animée d'un élan créateur » (p. 24). Mon renouvellement se manifeste corporellement, puis psychiquement, je retrouve mes élans, ma confiance, ce qui me donne confirmation de la justesse de ma décision. Je retrouve également l'envie de créer de nouveaux projets. C'est

parce qu'il y a renouvellement qu'il peut y avoir de la place pour de nouveaux projets qui s'imposent d'eux-mêmes, comme une nécessité à voir le jour. Je ne l'ai pas décidé, ça se décide en moi avec la cohérence du moment.

6.1.3.5.2 Mes empêchements

Je vis une renaissance et en même temps une difficulté au changement. Cela m'informe sur mes contradictions dans mon rapport au Sensible, « À peine ce lieu du Sensible perçu, je me retirais, c'était trop fort pour moi, je vivais une contradiction, je n'aspirais qu'à me baigner dedans et je n'en étais pas capable » (p. 14).

Je vis aussi des préoccupations, « Je me réveille avec une préoccupation, comment vais-je annoncer ces stages à mes pairs et collègues en France, je regarde ma préoccupation et je constate qu'elle naît de la peur d'un rejet » (p. 25).

Je retrouve des habitus de pensée, « Ce que j'observe dans cette période, c'est mon entre deux, je me vois faire avec mes anciens habitus, je sens l'ancien qui n'est plus adapté et le nouveau qui ne se reconnaît pas encore, ma nouvelle forme, ma nouvelle pensée se cherche » (p. 33).

Sur le chemin de mon renouvellement, je rencontrais mes empêchements, mes contradictions, mes préoccupations, mes habitus de pensée, mon ancien à qui il fallait du temps pour se laisser convaincre par le neuf. Au moment où j'écris, je suis toujours en prise avec cet ancien, qui tant qu'il n'est pas démasqué, continue à agir. Je perçois très clairement à quel point aller dans du nouveau avec des pensées anciennes est quasiment impossible. Cet ancien, la peur du rejet, a l'odeur de vieux habits qui restent longtemps dans mes placards.

6.1.3.6 Mes ressources dans mon auto-accompagnement

En relisant mon journal de recherche je prends conscience que ce dernier met en évidence les ressources qui ont contribué à l'auto-accompagnement de ma transformation.

Ces ressources ont soutenu les autres cercles du processus. Parmi elles, il y a ma relation aux autres, l'entraînement de ma force psychique, de l'hygiène de ma pensée et l'utilisation de mes outils de somato-psychopédagogue.

6.1.3.6.1 Maintenir ma relation aux autres

Ma relation aux autres est très importante dans la mesure où j'ai besoin d'un autre témoin que moi pour m'accompagner. Sans les autres, je ne verrai qu'un seul aspect de ma vie. L'autre m'apporte des richesses de point de vue, il est un bouclier à mes névroses et un témoin me permettant de me souvenir, « Je m'appuie sur mes alliés pour aller de l'avant et rester fidèle à ce que je ressens » (p. 11), « C'est en réciprocité avec une amie cochercheuse me faisant expliciter sur mon expérience du Maroc, que je revisite mon projet de maîtrise » (p. 12), « Mes alliés sont présents à ce changement et je peux en parler avec eux » (p. 33).

6.1.3.6.2 Entraîner ma force psychique et l'hygiène de pensée

La relation aux autres ne suffit pas dans l'auto-accompagnement et peut même être parfois une fuite, un évitement à s'investir plus soi-même. L'objectif étant toujours de gagner en autonomisation, ce qui ne veut pas dire s'isoler. Il y a un effort de discipline à faire, c'est l'effort d'une bonne hygiène de pensée. Mon expérience montre combien je dois être vigilante à mes pensées et combien il me faut entraîner ma force psychique comme un muscle pour maintenir cette hygiène de pensée.

Donc, dans cet accompagnement au changement, je m'entraîne, en voici les illustrations. « Muscler ma force psychique, garder mon axe par rapport à ma démarche compréhensive de sens et à ma maîtrise » (p. 15). J'entretiens une hygiène de pensée, « Je ne voulais pas m'en mêler, je me sentais prise en charge par ma vie » (p. 15), « Ce que j'observe, c'est que je ne perds pas ma conscience témoin, je ne me laisse pas submerger » (p. 22), « Le mot qui me vient est consentir à me laisser guider » (p. 26), « Je perçois l'espace où je dois consentir à me tenir pour que la nouveauté rentre, une ouverture constante à l'intérieur de moi » (p. 33), « La confiance permet d'habiter le temps sans l'angoisse du rien, faire confiance au temps » (p. 33), « Par contraste, je constate combien

j'étais impatiente et pro-active » (p. 33), « Je devais apprendre à être un témoin plus présent à ma vie, pour pouvoir apprendre à mieux accompagner mon devenir » (p. 20), « Mes actes tentent de suivre exactement ce que ma vie me dicte, comme des intuitions que j'accompagne dans l'action » (p. 33), « C'est ainsi qu'il me semble construire ma confiance, au sein de laquelle je me donne le droit à l'erreur » (p. 34), « Je réalise mon changement, j'en prends acte intensément » (p. 17), « Au regard de ces multiples vies qui ont jalonné mon existence, de la tendresse naît dans mon cœur, du respect, aussi pour toutes ces années de recherche de fidélité à mes élans de cœurs et de travail intense sur moi-même » (p. 17), « Je suis dans un état de confiance, de simplicité qui me procure de la légèreté » (p. 23), « J'ai de la compassion pour ce qui se cherche » (p. 33).

J'ai catégorisé les orientations de travail de l'axe psychique que j'ai organisé dans le tableau suivant

Tableau 15 : L'axe psychique

Force psychique	Hygiène de pensée
<p>Je garde mon axe par rapport à ma maîtrise et à ma démarche compréhensive de sens</p> <p>Je garde ma conscience témoin</p> <p>J'accompagne mes élans</p> <p>Je garde un état de confiance</p>	<p>Je garde une ouverture à la nouveauté</p> <p>Je tente de ne pas contrôler ma vie</p> <p>J'ai une attitude de respect dans la démarche de mon auto-accompagnement</p> <p>Je me donne le droit à l'erreur</p> <p>Je valide mon changement</p> <p>J'ai de la reconnaissance pour mon vécu passé</p>

Pour m'auto-accompagner dans ce processus de transformation dans le temps, j'ai besoin d'entretenir cet axe psychique afin de ne pas sombrer dans la victimite. Cette attitude face à ma vie me convoque, moi, comme sujet responsable de mon existence.

6.1.3.6.2 Utiliser mes outils disponibles

Dans mes ressources pour m'auto-accompagner, j'utilise également les outils que je connais, « J'apprends à accompagner toutes mes actions quotidiennes, comme mes introspections sensorielles, les traitements que je donne, les traitements que je reçois, mes interactions, le travail de ma maîtrise, mes loisirs, mes moments de réflexion, les tâches journalières comme un lien de continuité. J'apprends à ne plus séparer mais à relier » (p. 35), « Mes quelques heures de repos, sont comme une méditation tranquille, je fais du mouvement, des étirements, je traite mes douleurs articulaires, une partie de moi veille » (p. 24).

J'observe un changement de regard sur mon quotidien. Mon regard n'est plus séparant, mais reliant. Il y a une continuité, contrairement à avant dans l'attention que je porte à toutes mes actions quotidiennes qui sont au service de ma relation au sensible. Mais mon rapport au sensible est lui-même au service de mes actions quotidiennes. Cette non-prédominance est vraiment nouvelle pour moi. Par contraste, je vois à quel point ma vie était sectorisée, je ne faisais pas suffisamment de liens entre toutes mes différentes actions quotidiennes, le sens n'était pas transmissible partout. Pour donner une image, ce serait comme une longue phrase où il manque des mots. Le sens s'effilochoit, il perdait de son intensité, de sa cohérence et parfois tombait dans l'oubli.

6.1.3.7 Mon changement de représentation

Le changement de représentation est le dernier cercle de la figure 3. Tout le processus décrit précédemment aboutit à quatre changements de représentation majeurs pour moi.

Les deux premiers sont mon rapport à la continuité et la non-prédominance dans l'apprentissage entre l'expérience du Sensible et mon quotidien. Les deux se complètent, s'inter-enrichissent et sont inséparables. Ma démarche compréhensive de sens est bien ancrée dans la réalité de mon existence, elle ne se vit pas séparée.

Mon troisième changement de représentation est mon rapport à l'altérité. Comme je l'écrivais plus haut, l'autre me permet de m'apercevoir dans mes fonctionnements en relation, qui sont le reflet de ma personnalité. En relation de réciprocité, je peux ainsi voir tous mes imperçus.

Le quatrième changement de représentation, déjà éprouvé dans une de mes introspections sensorielles, concerne ma représentation de la liberté. À ce jour, la liberté est bien celle qui nous rend libre de notre conditionnement, non pas parce que on l'a exclu mais intégré, compris et travaillé. La liberté à ce jour serait pour moi de ne plus être l'esclave de mes empêchements, comme par exemple la peur d'être moi au risque d'être rejetée par l'autre.

En conclusion, on voit bien que dans cette macro-temporalité, mon processus de transformation se déploie. Il se compose de différentes phases. La phase qui contient le plus d'informations est la phase de mon renouvellement, dans mon rapport au sensible, à ma pensée, aux autres et au monde. Ce qui est intéressant, c'est de constater que mon renouvellement a des conséquences, comme ma renaissance ou mes empêchements, qu'il va falloir également accompagner. Le renouvellement implique aussi un accompagnement, il n'est pas une fin en soi. La dernière phase de mon processus de transformation est essentielle, elle concerne le changement de mes représentations qui sont elles aussi en processus. Elles s'accompagnent aussi pour s'ancrer dans le temps.

Si l'on revisite la figure 3, toutes les phases du processus demandent à être accompagnées par le sujet lui-même au risque de tomber dans l'anonymat. L'auto-accompagnement demande un intérêt pour sa vie et une vigilance de tout instant. C'est cette présence au présent doublée d'attention que ma vie demandait, afin d'être entendue et mieux accompagnée. J'apprenais la continuité et mon journal de recherche était un excellent outil.

6.1.4 La temporalité du processus de construction de sens en différé pendant l'analyse de mes données

J'ai trouvé important d'ouvrir une fenêtre sur l'analyse de mes données. Dans un souci de cohérence et pour faire référence à la continuité, il n'est pas concevable pour moi de ne pas faire part de ce que ce travail m'a apporté en termes de construction de sens. En même temps que je revisite mes expériences introspectives, des éclaircissements se donnent. Je vois mon regard se modifier encore et de nouveaux sens apparaître. Ceci me permet de mettre en valeur que le travail de recherche en première personne participe à la transformation du sujet au sein de son existence et re-souligne mon propos précédent, « Ma maîtrise, ma vie ».

La figure 4 m'apprend que depuis mon analyse *in expérience*, mon conditionné a traversé toute la temporalité. Mais en même temps, l'analyse me permet d'enrichir mon lien au sensible. Mon conditionné est toujours pris en compte depuis ce lieu privilégié. Le sens continue son déploiement et s'enrichit de nouveaux faits de connaissance qui débouchent vers de nouveaux questionnements. Je revisite l'expérience ancienne et de la nouveauté surgit, m'entraînant vers plus de profondeur. Le dernier cercle est ouvert sur l'extérieur, il met en évidence que l'auto-accompagnement concerne toutes les étapes et les accompagne, c'est cela qui donne la continuité.

Si je reprends le premier cercle de la figure 4, concernant mon conditionné, quels sens nouveaux l'analyse de mes données va m'apporter.

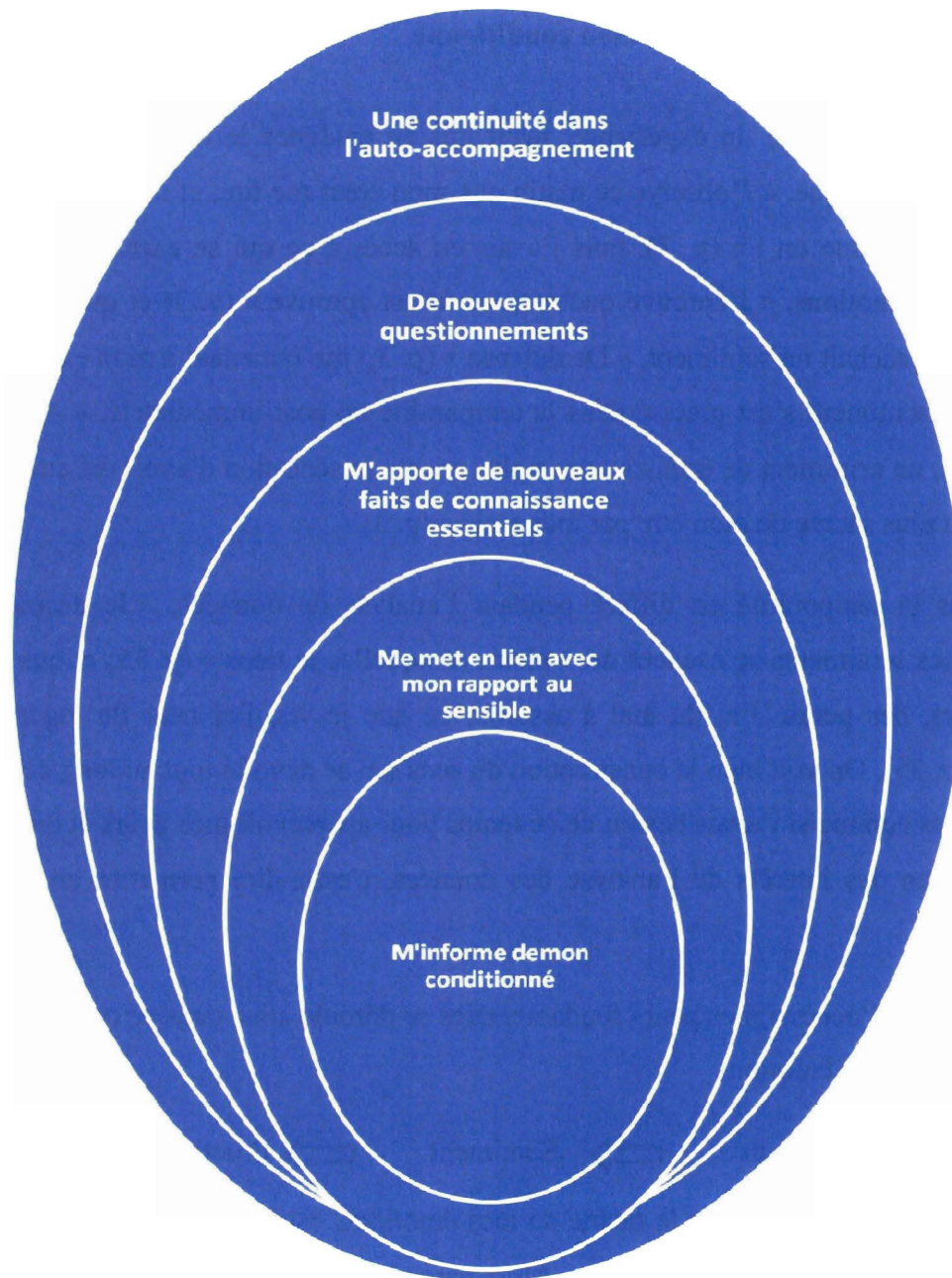


Figure 4 : La macro temporalité du processus de construction de sens pendant l'analyse des données

6.1.4.1 Elle m'informe de mon conditionné

Mon introspection, in expérience, avait mis en évidence le lien entre mon attitude physique et psychique, « J'observe ce matin que mon cœur me tire, et il maintient l'axe de ma colonne comme un i » (p. 3), puis j'avais eu accès à ce qui se cachait derrière mon attitude, des émotions, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3) et que derrière ces émotions, se cachait un sentiment, « De défense » (p. 3,) me ramenant à mon expérience du Maroc. Ce sentiment s'est précisé dans la temporalité en post-immédiateté, « Au cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis » (p. 3).

Dans la temporalité en différé pendant l'analyse de données, « Je découvre que derrière mes sentiments se cachent des valeurs auxquelles je tiens » (p. 35) et que derrière ces valeurs, des peurs. J'ai du mal à assumer ce que je vis, j'ai peur du jugement des autres » (p. 35). On voit bien la construction du sens qui se dévoile tout au long de ces trois temporalités comme si j'avais besoin de ce temps pour apercevoir mes peurs et on voit bien également un des intérêts de l'analyse des données, c'est-à-dire permettre un retour sur l'expérience.

Le trajet d'accès à mes peurs fondamentales se déroule ainsi dans ce contexte, la peur étant la racine de l'émotion.

Peur \Rightarrow Valeur \Rightarrow Sentiment \Rightarrow Émotion

L'intérêt, de la mise à jour de la racine de mes émotions, est de lever un imperçu, comme une partie de moi sortant de l'anonymat. Alors parce que j'en deviens consciente, la peur va avoir moins d'emprise sur moi. Cette immobilité qu'est la peur, va pouvoir alors se transformer. Je ne vais donc plus la subir, ni même la juger, mais en prendre soin grâce au regard que je vais porter sur elle. Ainsi je ne peux plus être victime de cette peur qui déclenche des réactions qui m'envahissent mais aidante, réparatrice et alliée.

6.1.4.2 L'écriture de l'analyse de données me met en lien avec mon rapport au sensible

L'écriture de l'analyse de mes données intensifie mon rapport au sensible, « Je sens dans mon corps un travail intense qui se fait, je suis brassée, remuée. » (p. 35), « Au moment où je vis cette émotion profonde, je sens mon cœur se réanimer. Je me laisse toucher, un mouvement ample balaye mon cœur et mon thorax » (p. 35).

La condition pour faire mon analyse de données était de contacter à l'intérieur de moi cette force de vie agissante, et là j'observais la réciprocité entre ce que je découvrais et l'effet immédiat dans mon corps, mais aussi l'évolutivité de la résonance et son impact. Écrire m'apportait des compréhensions nouvelles et résonnait immédiatement dans l'intimité de ma chair, la déployant en me touchant.

On voit bien que dans l'écriture sur le retour de l'expérience, se crée de la réciprocité entre moi et l'écriture de l'analyse, à la fois grâce à l'écriture et grâce au lien avec l'expérience elle-même. Écrire à la première personne convoque de manière plus intense le Sensible, même s'il est latent à l'intérieur de moi.

6.1.4.3 L'écriture de l'analyse, m'apporte de nouveaux faits de connaissance

Ces nouveaux faits de connaissance d'envergure concernent mon rapport à l'amour, « Faire un retour sur l'expérience de l'état d'âme de la vie résonne dans la profondeur de mon corps comme un glas me ramenant à cet instant présent. Une nostalgie s'embrace, celle de l'amour fondamental dans mon cœur. Je suffoque, des larmes coulent le long de mes joues à n'en plus finir, je ne suis pas triste » (p. 35) ; j'apprends de ma nostalgie de l'amour et de son manque, « Cette relation me manque, j'ai mal comme quand l'être que vous aimé le plus au monde vous manque. » (p. 35). En même temps, une remémoration monte, ma fille Julia, « J'arrête d'écrire, je ferme les yeux et je médite. Au moment de l'intensité extrême dans mon cœur, ma fille Julia disparue surgit, et là je me coupe. Je revis cette sensation une fois de plus, mais je prends conscience de manière plus évidente encore que

"Je ne me donne pas le droit à me laisser aimer", j'écris cette phrase entre guillemets, car elle vient de jaillir de moi » (p. 35). C'est bien en analysant mes données que j'ai eu ce fait de connaissance capital pour moi. Encore une fois, j'ai le sentiment d'avoir accès à une connaissance plus enracinée encore, comme une couche plus profonde encore concernant mes imperçus. Je vois le trajet de l'évolutivité qui mène au fait de connaissance. Il me montre comment la nostalgie de l'amour fait monter en moi une remémoration, le décès de ma fille, entraînant une réaction : je me coupe ; faisant surgir une phrase qui émerge de la profondeur de mon corps comme une évidence : mon non-droit à me laisser aimer. Je comprends ainsi que mon besoin d'amour se heurte à son empêchement, le non-droit, me faisant entrevoir en même temps sa promesse, le choix de changer de regard. Je peux ainsi repartir dans ma vie avec ce projet.

Si je retourne à mes introspections sensorielles, *in expérience*, je n'observais pas d'incapacité à me laisser aimer, bien au contraire. Il y avait au-delà même des épreuves une constance dans mon rapport à l'amour fondamental. La vie m'aimait, oui, mais moi, est-ce que je m'aimais ? La réponse était non, je ne m'en donnais pas le droit. J'apprenais que l'amour de la vie ne pouvait pas remplacer l'amour que je devais me porter sans tomber dans le narcissisme. En écrivant, je fais le lien avec l'altérité, comment aimer l'autre si je ne m'aime pas moi-même.

Je vois bien dans cet exemple combien ma réflexion pendant l'analyse de données n'est pas coupée de l'expérience introspective sensorielle initiale qui me sert de référentiel. Ma réflexion reste ancrée dans l'expérience du Sensible.

6.1.4.4 L'analyse m'apporte de nouveaux questionnements

L'analyse me permet d'avoir accès à de nouveaux questionnements, « Je me demande comment m'autoriser le droit à me laisser aimer totalement, comment laisser la culpabilité me quitter. Je sais que ce n'est pas en mon pouvoir, mais je peux décider de faire ce choix, cela est de ma responsabilité. » (p. 35). Dans se laisser aimer par le principe vivant, je réponds oui. Dans se laisser aimer totalement, je réponds non. Mon journal de recherche

m'en informe, « C'était plein d'amour, immense, intense et particulier [...] À peine ce lieu perçu, c'était trop fort pour moi » (p. 15). Dans ma capacité à m'aimer, j'ai à grandir, cela me parle de l'image que j'ai de moi. La question en amont des autres que je me pose dans cet instant est la question de mon rapport à l'amour et de mon rapport à moi, l'analyse me permet d'en arriver à cette interrogation.

6.1.4.5 L'analyse des données m'apporte une continuité dans l'auto-accompagnement

6.1.4.5.1 Un rappel à la mémoire oubliée

Ce que j'apprends de l'analyse de mes données, c'est qu'elle est l'opportunité de poursuivre mon auto-accompagnement à travers des faits de connaissance et des questionnements nouveaux. Mais aussi parce qu'elle est un rappel à la mémoire oubliée, « Ce que j'apprenais grâce à l'analyse de mes données est que depuis cette introspection en juillet, le thème de la responsabilité resurgissait. Ce thème m'avait accompagnée jusqu'au début novembre et sans que je m'en aperçoive, s'était effiloché au cours du temps comme une pelote de laine. » (p. 39). Je conscientise que quand les prises de conscience ou les faits de connaissance sont majeurs, j'ai tendance à les oublier. Quand ils apparaissent, ma structure d'accueil n'est pas toujours suffisamment mature pour les intégrer. Mon analyse de données m'offre l'opportunité d'y revenir, de faire un retour sur mon expérience, de voir le chemin que j'ai fait depuis leur émergence et d'en faire un bilan.

6.1.4.5.2 Le besoin de mes alliés

Pendant l'analyse de mes données, j'ai toujours besoin de mes alliés pour me voir aller dans mon chemin d'auto-accompagnement, « Je constatais que j'avais besoin de rappels. Cette fois-ci, c'est grâce à l'attention de mes alliés pour moi et à notre qualité relationnelle que je pouvais prendre conscience que je traversais quelque chose d'essentiel » (p. 39). Ils me permettaient de voir mes imperçus. Je souligne mes besoins, être soutenue et aider « à voir mieux » et les conditions nécessaires pour ma traversée,

l'attention et la qualité relationnelle ; la qualité relationnelle étant pour moi l'écoute, le non-jugement, la confiance la réciprocité et l'authenticité.

Mes alliés me permettent de constater mes progrès en communication, « J'observe que ma manière d'accueillir les propos de mes alliés a beaucoup changé. Je ne me sens plus en danger, donc je ne me défends plus. J'écoute en restant ancrée en moi. J'accueille en écoutant ce que leurs mots font résonner dans mon corps » (p. 38), « Quand je prends la parole, je ne me sens pas fuyante, mais bien là dans une sincérité totale à essayer de comprendre le message qu'ils m'envoient. Je nomme la réalité de ce que je perçois » (p. 38). J'apprends en même temps l'altérité qui ne peut se passer de la réciprocité.

Notre réciprocité, me permet une mise en action pour mon changement, « Je décidai donc le lendemain de participer à la dernière journée du stage. Et curieusement je retrouvais mes élans d'antan, joyeux, intacts » (p. 39), et d'une nouvelle prise de décision, « Je posais l'acte de me faire accompagner en Somato-psychopédagogie par une collègue pour m'aider à transformer mon rapport à la responsabilité » (p. 39).

J'observe l'apport actif de la réciprocité, qui contient deux pôles d'intérêts dans ce contexte, d'une part la réciprocité est le lieu pour grandir dans notre rapport aux autres et d'autre part, la réciprocité est un lieu pour se renouveler.

6.1.4.5.3 Vers une réciprocité avec ma vie

Je prends conscience que j'ai beaucoup évoqué la réciprocité. Déjà dans l'introspection sensorielle, il est question de la réciprocité entre moi et moi, moi étant mon corps et ma pensée ; entre moi et le mouvement interne. Quand j'anime, je parle de ma réciprocité avec le groupe et de notre réciprocité avec l'intelligence portée par le groupe. Dans la relation avec mes alliés, il y a de la réciprocité au cœur du nous. Puis dans l'écriture, je parle encore de réciprocité entre moi et l'écriture. Et enfin j'accède progressivement à une véritable réciprocité avec ma vie.

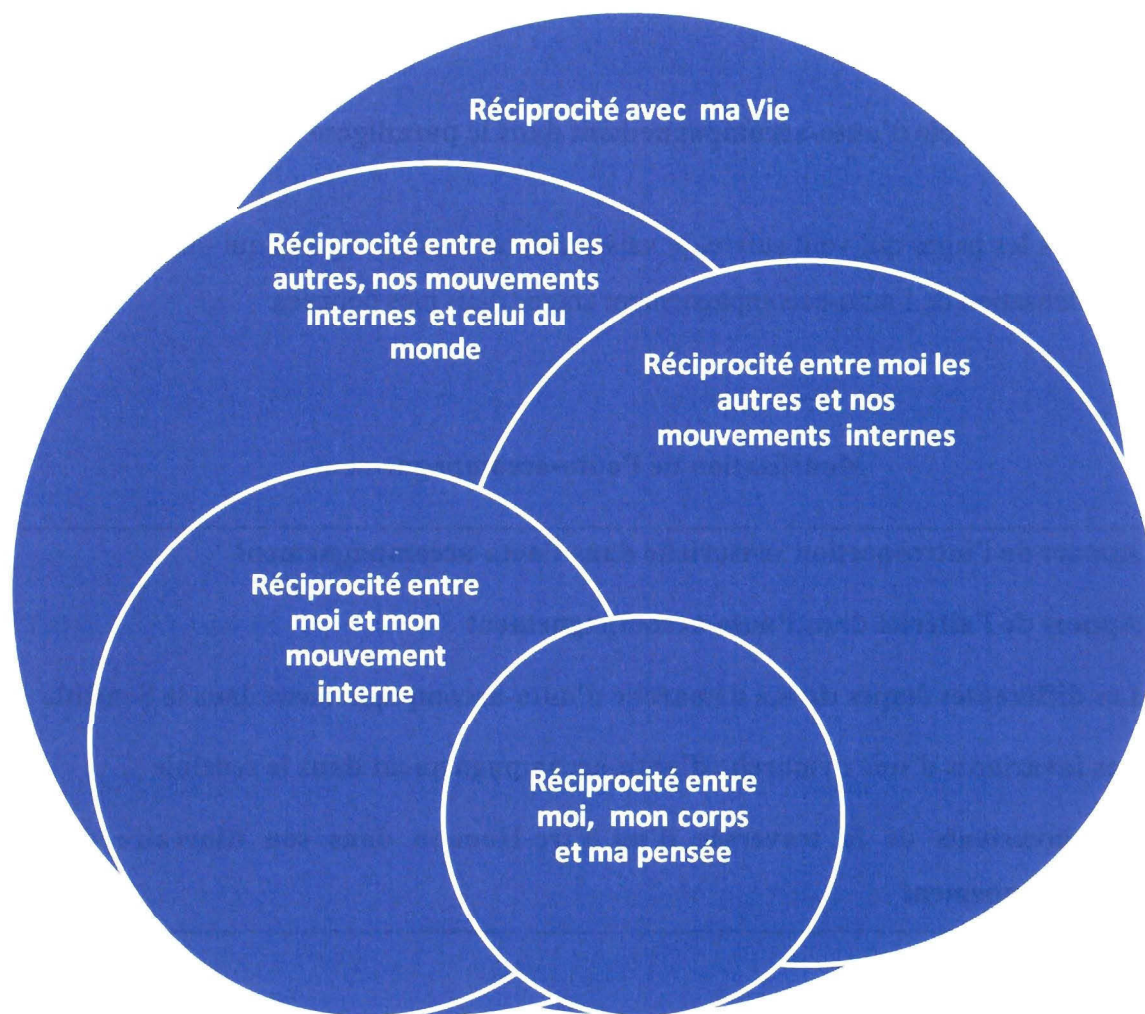


Figure 5 : Les différentes formes de réciprocités rencontrées sur mon chemin d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible

6.1.5 Autres constats majeurs émergents de mon analyse

Comme je l'expliquais à la fin du chapitre 4, dans la dernière partie de mon analyse, mes derniers Eurêkas m'ont conduit directement vers modélisation de la démarche d'auto-accompagnement dans le sensible et vers la conclusion de ce long parcours. Mon processus

de recherche concrétisait la pertinence d'avoir choisi comme méthodologie la démarche heuristique, un parcours d'Eurêkas, parcours que le chercheur découvre par lui-même.

6.1.6 Un modèle d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible

Dans les pages qui vont suivre, je vais présenter les cinq figures qui ont mis en place une modélisation de l'auto-accompagnement ancrée dans mes données.

Modélisation de l'auto-accompagnement

- 1. Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement**
- 2. Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement**
- 3. Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible**
- 4. Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible**
- 5. Les invariants de la traversée d'un Etre-Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement**

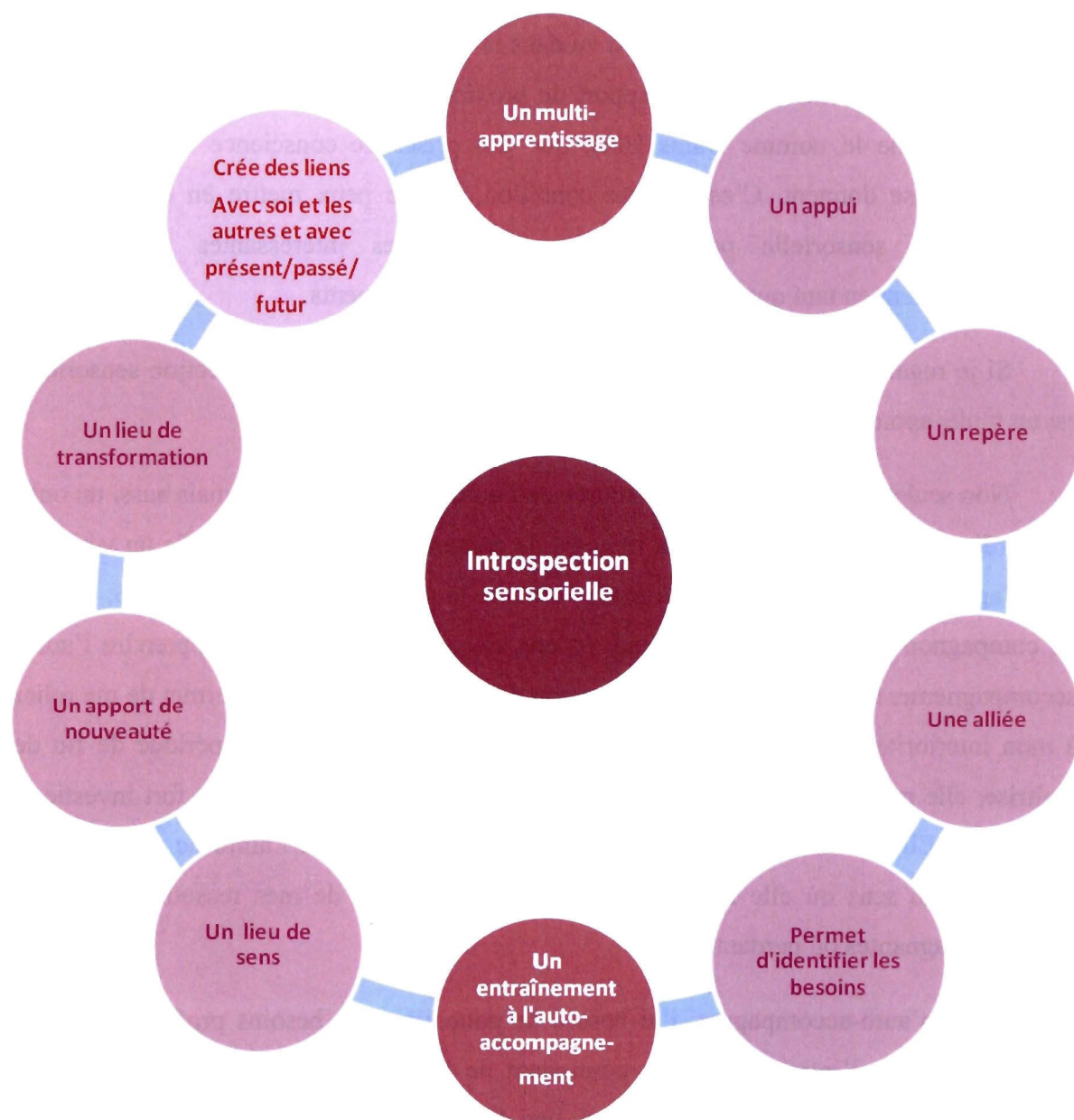


Figure 6 : Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement

6.1.6.1 Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement

L'introspection sensorielle, est majeure en ce sens qu'elle permet de créer les conditions de l'émergence du sens. On a vu dans la méta-analyse que c'est parce que je me tiens dans mon présent et dans un rapport de proximité à mon corps Sensible, le lieu de l'advenir comme le nomme Danis Bois, que des prises de conscience et des faits de connaissance se donnent. C'est à cette condition, que je peux mettre en évidence que l'introspection sensorielle peut être une des sources intéressantes pour l'auto-accompagnement en tant que lieu d'émergence de sens immanents.

Si je regarde la figure n°6, je note deux points essentiels, l'introspection sensorielle est un multi-apprentissage et un entraînement à l'auto-accompagnement.

Non seulement, elle peut être la source de l'auto-accompagnement mais aussi un outil extraordinaire pour s'y entraîner. Sa richesse de contenus de vécus, fait d'elle un véritable lieu d'apprentissage, mais bien plus encore comme le met en évidence la figure 6, elle est un compagnon fidèle, en tant qu'appui, repère, elle est une alliée pour apprendre l'auto-accompagnement. Par exemple, elle est un appui en ce sens qu'elle me permet de me relier à mon intériorité Sensible, support de mon lien au vivant. Dans cette période de fin de maîtrise, elle me permet de maintenir l'accordage entre ma pensée qui est fort investie et mon corps. Elle est un repère dans ma vie, une halte où j'écoute l'autre de moi. Elle est mon alliée au sens où elle m'informe de mes imperçus ou de mes ressources, de mes stratégies gagnantes ou perdantes.

Pour m'auto-accompagner, j'ai besoin de connaître mes besoins profonds, souvent indécélables sans l'introspection me permettant de les identifier. Une démarche d'auto-accompagnement, peut se guider depuis un lieu de savoir acquis, mais aussi depuis un lieu de nouveauté, on a constaté à quel point ce temps de l'advenir a été le lieu de prises d'informations nouvelles très riches pour ma vie.

L'introspection sensorielle est un des lieux de la transformation de l'être humain qui est une promesse de changement à qui apprend à en accompagner le processus. La transformation s'opère dans ce temps précis pour pouvoir se prolonger dans le temps de sa vie. L'introspection sensorielle propose un départ jaillissant à la transformation de soi.

Pour s'auto-accompagner ne faut-il pas être accordé à soi. Cette expérience crée des liens de soi à soi, de soi avec les autres, des liens entre passé, présent et futur, nous accordant en nous-mêmes, nous accordant au temps, tout en nous reliant aux autres. Et enfin la multiplicité des introspections sensorielles, peut avoir cet avantage de consolider l'auto-accompagnement dans la durée, comme un rappel à la mémoire et à l'entraînement qui souvent nous font défaut. C'est bien pour toutes ces raisons que l'apport de l'introspection sensorielle dans une démarche d'auto-accompagnement est essentiel.

6.1.6.2 Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement

L'apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement a traversé les différentes temporalités dans la construction de sens. On note que l'auto-accompagnement n'a jamais empêché l'altérité, bien au contraire ; la figure n°7 montre à quel point j'ai besoin de l'autre. Ce qui est mis en évidence, c'est que l'altérité est un appui et un repère comme dans l'introspection sensorielle, majorée d'un témoin. Ce dernier est capital, la figure le met en valeur, un témoin, bouclier de mes névroses. L'auto-accompagnement sans l'autre peut être une forme d'enfermement où il serait facile de tourner en rond dans son micro-monde même s'il est imbibé de Sensible. Et c'est parce que l'autre, ce témoin, m'aide à voir mes imperçus que mon univers se dévoile. Il peut être aussi le témoin de mon vécu, il me le rappelle quand il est temps, il est ma mémoire oubliée. Durant le processus d'auto-accompagnement de ma transformation, l'autre me voit changer alors que moi-même je n'en ai pas totalement conscience et c'est toujours au milieu des autres que je me redécouvre. L'autre parce qu'il n'est pas moi peut m'apporter une ouverture de point de vue, me faisant apercevoir le monde et mon monde d'une nouvelle manière. En réciprocité

avec lui, j'apprends sur la relation à l'autre. Le temps de partage avec l'autre peut m'aider à m'orienter vers de nouvelles décisions et me donner l'envie d'agir.

C'est pour toutes ces raisons que « l'autre » est un allié dans ma démarche d'auto-accompagnement. Nous trouvons là, la définition complétée du mot allié.



Figure 7 : Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement

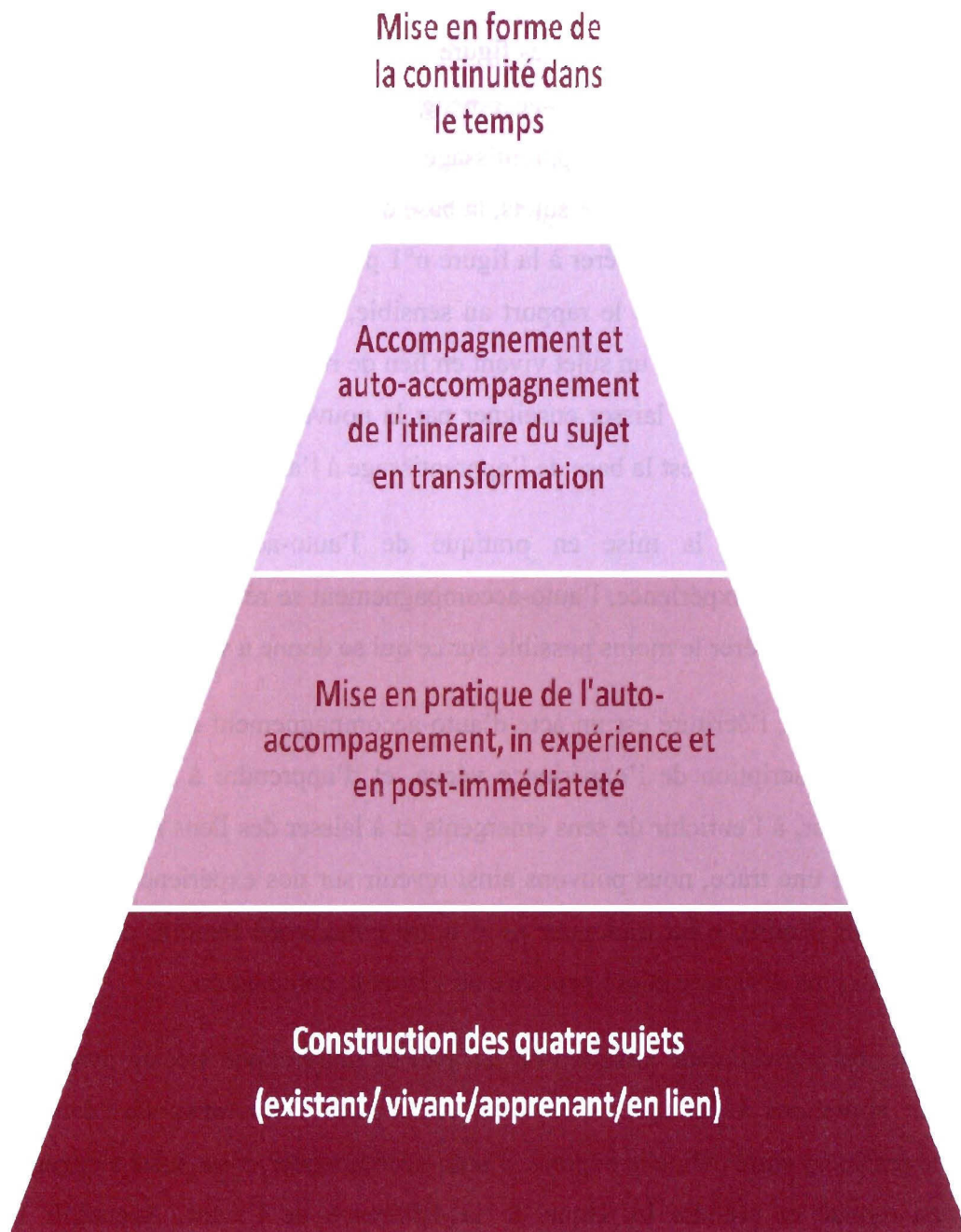


Figure 8 : Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible

6.1.6.3 Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible

C'est en retravaillant mes quatre premières figures que j'ai pu mettre en évidence les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le sensible. Cette pyramide peut servir de repère dans l'apprentissage de l'auto-accompagnement. La première étape est la construction des quatre sujets, la base de l'auto-accompagnement dans le paradigme du Sensible. On peut se référer à la figure n°1 pour plus de détails. Parce que l'auto-accompagnement est ancré dans le rapport au sensible, il nécessite la construction d'un sujet existant, présent à sa vie, d'un sujet vivant en lien de réciprocité avec le sensible, d'un sujet apprenant, capable de se laisser enseigner par la nouveauté, d'un sujet en lien, capable d'apprendre des autres. C'est la base de l'apprentissage à l'auto-accompagnement.

La deuxième étape est la mise en pratique de l'auto-accompagnement dès l'introspection sensorielle. In expérience, l'auto-accompagnement se résumera à apprendre à poser des actes afin d'interférer le moins possible sur ce qui se donne à vivre.

En post immédiateté, l'écriture est un acte d'auto-accompagnement car il permet de s'engager dans la retranscription de l'expérience vécue, et d'apprendre à la nommer, à l'explicitier, à la déployer, à l'enrichir de sens émergents et à laisser des liens se créer avec notre vie. Ecrire laisse une trace, nous pouvons ainsi revenir sur nos expériences dans les moments de non-sens. Ecrire, c'est dialoguer avec notre conscience témoin, cette autre partie de nous qui est plus distancée et qui peut être un véritable compagnon.

Toujours en post immédiateté, lorsque l'on fait part de notre expérience en dyade ou en groupe, nous apprenons à partager notre vécu. Ainsi nous l'accompagnons dans le temps, ce qui le renforce, voire même le déploie. S'auto-accompagner, c'est aussi s'engager à apparaître au monde et prendre le risque de la différence de l'autre. Accueillir la résonance du groupe sans avoir peur du jugement est un pas vers une ouverture, vers l'accueil d'un enrichissement, vers une confrontation positive, dont la démarche d'auto-accompagnement ne saurait se passer.

Ces deux premières étapes nous mettent naturellement sur le chemin d'une démarche de transformation à l'intérieur de laquelle nous pouvons poursuivre l'apprentissage de l'auto-accompagnement. J'ai décrit dans la figure 3 les étapes que l'on peut rencontrer. Je mettais l'accent sur la nécessité d'accompagner non pas seulement les difficultés, mais aussi les phases de transition et les phases de renouvellement. Cette troisième étape est soutenue par l'écriture d'un journal de bord, qui peut être lu par un tiers.

La dernière étape est la mise en forme de la continuité dans le temps. C'est l'apprentissage de la constance, de la consolidation des acquis; c'est le temps de revisiter les actes que l'on a posés, de les adapter et de les intégrer à notre quotidien. C'est l'étape de l'intégration des outils de l'auto-accompagnement. Si je me réfère à mon expérience, ce sera la fidélité à mes introspections sensorielles, à l'écriture, aux partages avec mes alliés, aux moyens que je mets en place pour être un sujet responsable, accompagnant son changement.

6.1.6.4 Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible

C'est en me posant la question sur les conditions et les moyens de ma démarche d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible que j'ai mis en forme la figure n°9. Je réfléchissais sur les invariants, c'est-à-dire sur les éléments incontournables qui composaient l'apprentissage de l'auto-accompagnement. Il fallait des expériences ancrées dans le corps Sensible comme les introspections sensorielles, mais j'aurais pu utiliser les autres cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie comme le travail manuel ou gestuel. On a vu dans les chapitres 5 et 6, combien l'expérience du sens que je fais comme sujet Sensible dans les introspections sensorielles, est le fondement de mon auto-accompagnement. On a vu également que dans mon expérience au contact du Sensible, le conditionné passé ou présent se révèle. Et c'est en restant ancré dans ce rapport au Sensible que j'ai pu l'apercevoir, le prendre en compte et le renouveler.

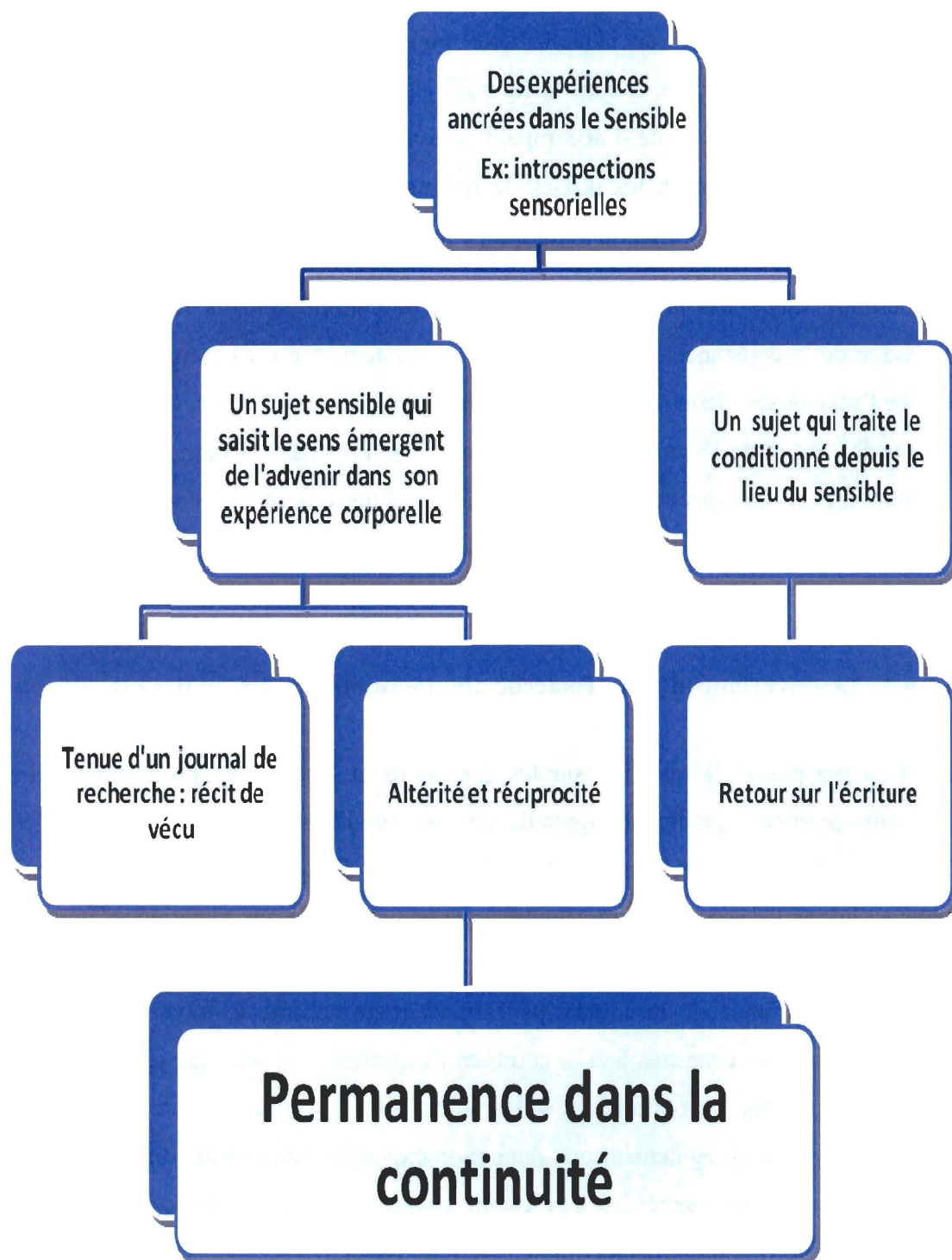


Figure 9 : Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible

Je pointe ici, l'importance de ma posture éthique dans le sensible. C'est faire le choix de me tenir dans l'avenir, car depuis ce lieu, le conditionné qui doit être pris en compte est révélé. Et c'est depuis ce même lieu qu'il va être transformé, devenant le lieu de mon actualisation. En post immédiateté, réfléchir depuis un rapport au corps change ma manière de penser. Ma pensée est plus fluide, moins trouble, elle est plus intelligible, elle est nouvelle et donne un dynamisme au corps. Elle ne me conduit pas vers l'ancien, même si je parle du passé, mais au contraire elle le revisite d'une nouvelle manière ; mon conditionné passé ou récent est donc renouvelé.

Tenir un journal de recherche, c'est donner de l'importance à mon vécu. C'est un réel allié pour une démarche d'auto-accompagnement. Le retour sur l'écriture fait par soi-même ou un tiers avec un objectif d'analyse est un travail à part entière. Il me permet de mieux voir, de mieux comprendre mes modes de fonctionnement, mes points forts et donc de mieux les accompagner.

J'ai mis l'altérité et la réciprocité au cœur de la figure car elle est centrale et se retrouve dans toutes les fenêtres. Je l'ai commenté dans la figure 7. Cela peut paraître paradoxal à qui est dans une démarche d'auto-accompagnement, et donc d'autonomisation, d'avoir besoin de l'autre. Dans la culture française, où l'individualisme est à son plein potentiel, la tendance est de grandir seul. Mon expérience n'est pas celle-ci. Elle l'a été et a fait le chemin de ses contours encerclant. J'en comprends aujourd'hui la raison, je n'étais pas suffisamment sujet armé pour accueillir la différence de l'autre sans être mise en danger. Ce changement épistémologique pour moi est capital : « Je ne peux gagner ma liberté d'être qu'au milieu des autres ».

La dernière fenêtre est la permanence dans la continuité, elle est le liant entre toutes les autres fenêtres et c'est parce qu'elle est stable que le sens de ma vie peut apparaître dans son intelligibilité. Avoir un regard sur la globalité de ma vie me donne un socle. On ne vient pas de nulle part, il y a une organisation intelligente qui se fait à notre insu, on n'arrive pas ici, maintenant et autrement par hasard. Une démarche d'auto-accompagnement s'inscrit dans une temporalité, celle de notre existence. On est dans un

processus de co-création, l'interêt est là. Nous sommes en train d'apprendre de notre propre vie et de la vie, dans sa partie la plus majestueuse.

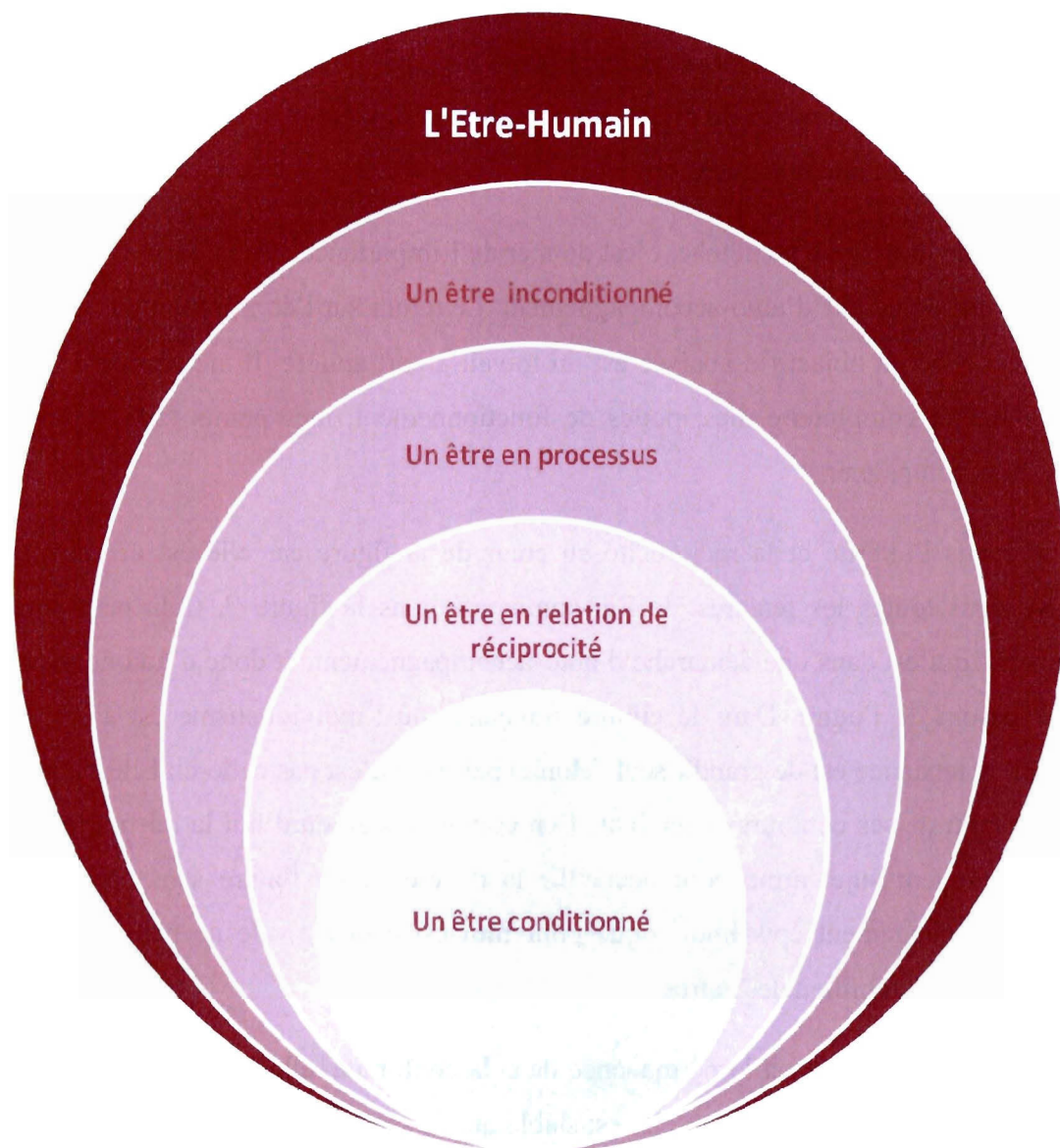


Figure 10 : Les invariants de la traversée d'un être- Humain dans son itinéraire d'auto-
accompagnement

6.1.6.5 Les invariants de la traversée d'un Être-Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement

Cette figure résume bien les chemins que rencontre un être dans la traversée de son existence.

L'être nomme alors la nature participative de notre existence à ce qui est, par la conscience. Le philosophe de l'être, Louis Lavelle (1993) va même jusqu'à dire que notre conscience est notre être même. (Lapointe, 2010 : 12).

L'Être humain est un être conditionné, inconditionné, en relation et dans un processus de transformation. Ce sont des invariants dont nous n'avons pas forcément conscience ou bien certains d'entre eux n'attirent pas notre attention. Au cours de ma démarche compréhensive de sens, j'ai été amené à développer toutes ces composantes de mon être. En même temps que je découvrais un nouveau rapport à mon corps, je déployais la relation à mon être inconditionné. Ce dernier se révélait davantage dans la rencontre avec mon conditionné. Finalement, je me rencontrais à la fois dans les deux opposés, c'est comme ça que je les vivais pendant de longues années, jusqu'au moment où dans moi ils se sont réconciliés. Je n'avais pas à choisir l'un ou l'autre, mais je devais les accueillir sans prédominance. Ils s'influençaient en permanence, mais ce que j'observais, c'est que plus je comprenais les enjeux des composantes de ma personnalité, plus je me sentais libre, je me décolonisais de mes pensées freinant mon processus de transformation.

Qu'on le veuille ou non, l'homme s'inscrit dans un processus d'évolution. Selon nos croyances, ce processus prend fin à notre mort. Dans le parcours de ma recherche, l'on a vu que j'accorde une grande attention à mon processus de transformation dans la démarche du Sensible, je le rends visible et l'on va voir dans la conclusion où il me conduit. De mon point de vue, si nous sommes conscients de notre processus de transformation et si nous y portons de l'intérêt, notre vie peut retrouver tout son sel et tout son sens.

L'être ne peut vivre et se développer seul, l'homme est un être de relation. L'altérité et la réciprocité se construisent, se développent, autant dans le rapport aux autres, à la vie et

au monde. J'ai confondu parfois l'isolement et la solitude, l'autonomie et l'indépendance. L'isolement nous coupe de nous-mêmes et des autres, la solitude nous rapproche des deux. L'autonomie nous rend libre au milieu des autres, l'indépendance nous en sépare. Un être en relation de réciprocité serait donc à la fois un être en lien, libre d'être totalement lui et libre d'accueillir l'autre entièrement.

Dans un itinéraire d'auto-accompagnement, tel qu'il se vit dans le Sensible, la personne rencontre tous ces espaces d'elle-même et peut entamer un dialogue. L'auto-accompagnement est un lieu de réciprocité avec sa vie, un lieu de consentement, un lieu de co-crédation. Dans « Être et humain », rien n'est séparé, tout est relié. Une démarche compréhensive de sens est une démarche humaine où l'être et l'humain se rencontrent afin de devenir synthèse : l'Être-humain.

6.1.7 Mon dernier Eurêka : Le sens existentiel de ma maîtrise se dévoile

Je me sentais pour la première fois dans une finale, dans l'aboutissement de ma recherche. Mais quelque chose me manquait encore, il restait quelque chose que je n'avais pas encore découvert. Je supposais que la solution pouvait être dans la synthèse de la synthèse. N'ayant plus d'élan de créativité, je décidai d'attendre et d'y revenir plus tard.

Je retournai dans l'écriture de la méthodologie. Cette dernière, en m'obligeant à faire un retour sur le passé, apportait encore plus de sens à l'intelligence du processus, c'était bien un processus. Je me réveillais la nuit et je notais sur un papier les idées qui me venaient. Je sentais dans moi la force de l'élan créateur qui me poussait, j'avais du mal à contenir son intensité. Je me sentais fatiguée et en même temps pleine d'énergie, mon corps bouillonnait. La ferveur de mes élans revenait. Je vivais dans moi à force de relecture un sentiment de gratitude envers ma vie. Je voyais combien ce parcours initiatique qu'est une maîtrise m'avait apporté comme sens. Je me sentais presque à la fin d'un cycle long de quatre années de travail intense.

Le matin du 25 février, vers 4h, je suis réveillée par des liens qui se créent dans ma pensée. Je revois les unes après les autres toutes les figures de ma synthèse. Un commentaire se fait naturellement, suivant une logique, je laisse faire, même si j'ai peur de ne pas m'en souvenir. Je suis envahie soudainement par un sentiment immense de gratitude envers mon chemin, des vagues d'émotion traversent mon corps. J'assiste à la naissance de mon dernier Eurêka. Je vais revenir dans la dernière partie de ma conclusion sur ce moment extrêmement intense.

CONCLUSION

DE L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT AU CONTACT DU SENSIBLE : VERS QUELLE COMPRÉHENSION DE L'ACCOMPAGNEMENT ?

« Marcher tranquillement, pas à pas, sur un chemin, s'arrêter pour contempler, repartir. »

Marcel Conche : 1999

En conclusion générale de ce travail, j'aimerais revenir sur la question centrale de ce mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Je voudrais en bout de course questionner les enseignements globaux de ce processus de recherche, de formation et de transformation. Avec quelle compréhension de l'auto-accompagnement au contact du Sensible je sors de cette aventure ? Quelle est la part du sujet ? Celle du vivant qui anime sa vie et enfin celle de l'autre être humain avec qui il co-existe dans ce processus de renouvellement ?

À la suite des travaux de Maëla Paul (2007), sur la question de l'accompagnement, ce travail m'a permis de revisiter et d'éclaircir ma compréhension de l'auto-accompagnement au contact du Sensible, tel qu'expérimenté dans ma démarche de transformation et de recherche-formation.

Si pour Maëla Paul (2007) accompagner implique de consentir à devenir un compagnon pour l'autre, je peux dire que l'auto-accompagnement au contact du sensible revient à consentir à devenir un bon compagnon pour soi-même. Voire même de trouver à l'intérieur de soi son propre compagnon.

Devenir un bon compagnon pour soi revient dans ce contexte à faire de son corps sensible un véritable compagnon de son chemin de vie. La relation au sensible, comme on l'a déjà montré dans les chapitres précédents, permet au sujet de bénéficier d'une présence bienveillante, attentionnée, autonome et douée d'une véritable intelligence qui se perçoit au cœur de l'intériorité corporelle. C'est le consentement au sens qui se donne dans ce type de proximité à soi. Cela signe une forme de réciprocité entre le sujet et sa vie vivante qui anime sa chair, participant ainsi à l'activité réflexive qui guide le sujet dans la conduite de son existence.

Cette notion de proximité à son corps animé donne accès au sens et à la saveur d'une existence. Cela demande une forme de rigueur au sujet de vivre une vie cohérente avec la vie sensible qu'il perçoit. C'est dans ce sens que Danis Bois affirme qu'on finit par devenir ce qu'on perçoit. Ce chemin est à mon avis progressif. Dans un premier temps, on perçoit un mouvement qui bouge en soi, pour finir par se sentir soi-même en mouvement jusqu'à ce que le sentiment d'indissociabilité entre le sujet et ce qui anime son intériorité devienne une évidence. Dans tous les cas, le sujet se sent accompagné du dedans.

Je est un Autre disait Maurice Zundel. Le Soi n'est pas le moi nous apprend Jung. Il y a dans l'être humain une part conditionnée et une part non conditionnée avance Jean Yves Leloup. Dans le même ordre d'idée, je dirais, dans le cadre de cette recherche, que vivre ma vie au contact du corps sensible me permet d'observer qu'il y a une présence autonome, indépendante de ma propre volonté, qui siège au cœur de mon intériorité « matiérée ». Je constate ainsi que je ne suis pas seule en moi. Il y a un véritable « être ensemble » possible entre les différentes instances qui me constituent. Je découvre ce que j'appelle dans le cadre de ce travail mon moi conditionné, la signature de mon adaptation à mon environnement qui a construit ma personnalité, voire mon identité. Elle a ses contours non seulement psycho-émotionnelle et cognitive, mais aussi somatique. C'est cette part qui se renouvelle au contact du sensible dont parle Danis Bois quand il parle du « moi renouvelé ».

Dans une expérience introspective, par exemple, il m'arrive de sentir clairement le mouvement interne qui discute avec les parts de moi qui ont besoin de renouvellement.

J'assiste à ma conscience témoin qui observe ce dialogue constant. Un dialogue qui témoigne de ce processus de renouvellement en marche. C'est cette conscience témoin qui me permet de saisir le sens qui se donne. Mais ce n'est pas elle cependant qui peut prendre la décision d'actualisation de ce sens dans la vie du sujet s'auto-accompagnant. Il y a un chemin à faire entre la sensation, la compréhension, la réflexion, la décision et la mise en action. Tout ce processus demande de la discipline, de la rigueur, de la force psychique et exige ainsi un véritable engagement de la part du sujet qui pose des actes concrets dans la direction du sens qui s'est révélé. Je dirais aussi que le sujet qui s'auto-accompagne, dont il est question ici, est celui-là même qui a consenti à faire de sa relation au sensible un véritable accompagnateur. Mon mouvement m'accompagne et moi je fais des choix et prends des décisions dans la cohérence qui m'est alors accessible. Cette proximité au Soi n'exclut pas l'incontournable altérité, mes frères humains, qui marchent avec moi sur ce chemin de conscience et de renouvellement, dont le support me ramène à moi plutôt que de m'en éloigner. La proximité à mon corps sensible me prédispose à renouveler non seulement le rapport à moi mais aussi aux autres et à ma pratique professionnelle et relationnelle.

« S'accompagner c'est devenir des virtuoses de sa vie, des artistes de sa vie et lorsqu'il y a juste une parcelle de nous qui est désaccordé, on ne voit plus que cela. On devient l'artisan qui va réaccorder l'instrument »

Danis Bois

Une question me reste à cette étape de ce processus de recherche qui arrive à son terme. J'ai la curiosité de découvrir la formatrice, l'accompagnatrice que je suis devenue à travers ce processus. Qu'est ce qui a été réellement renouvelé en moi et comment cela s'exprime désormais dans mes manières d'être, de vivre, d'agir et d'interagir avec les autres ? En quoi ce que je suis devenue à travers ce long processus de maîtrise peut devenir un véritable socle pour la formatrice que je suis et qui rêve de supporter l'autre en quête de son autonomie ? Ma vie comme un témoignage, et mieux encore comme un enseignement.

Un des objectifs de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski est que le processus d'une recherche puisse participer non seulement à la production des connaissances, mais aussi au renouvellement des pratiques comme à la transformation existentielle du praticien.

J'estime, au terme de ma recherche, qu'elle m'a permis de réconcilier en moi les extrêmes. Je me vois plus apte à me tenir au centre de ma vie, au croisement de la verticalité et de l'horizontalité. Comme si mon aspiration à accéder chaque jour davantage à plus grand que moi pouvait dans le même mouvement me rapprocher davantage de mon humanité, du monde et de mes frères humains. Vivre ma vie, habiter mes actions et mes interactions depuis cet ancrage sera désormais mon défi. Au bout de ce processus, au moment où je me sentais en attente de mon emboitement, j'ai vécu une forte expérience corporellement inscrite. Une sensation de baigner dans un sentiment de gratitude infinie pour ma vie, mon chemin et mes rencontres inconcevables. Je vis une expérience totale de confiance. Je deviens confiante dans l'indiscutable bienveillance de ma vie pour ma vie, présente, passée et à venir. Je vis une réconciliation fondamentale avec mon accompagnateur intérieur. Je comprends enfin cette phrase que j'ai maintes fois entendue par l'intermédiaire de Danis Bois et que je n'avais pas comprise jusque-là. « La confiance est totale ou elle n'est pas ! ».

Voici ce qui me manquait, un dernier Eurêka, ce n'était pas la synthèse de la synthèse, mais bien la confiance en ma vie que je venais de gagner à coup d'espoir et de désespoir, à la sueur de mon front dans le long parcours de cette maîtrise.

« La confiance dans l'être, est la confiance dans la vie, quelles que soient les difficultés. On sait que la vie nous veut du bien »

Leloup, 2001 : 77

Ce long et éprouvant chemin de recherche et de transformation m'aura ainsi conduite non seulement à une meilleure compréhension du processus d'auto-accompagnement et de

sa modélisation, mais aussi un changement radical de rapport à ma vie. Le chemin réalisé quant à ma pratique relationnelle et professionnelle reste encore à documenter dans les temps qui viennent.

Je réalise, au moment où je finalise cette conclusion, que ma quête de sens habituelle a perdu de sa consistance. Ma vie me semble pleine de sens et je ne peux plus être en quête. Ma victoire au cours de mon cheminement de maîtrise a été totale au moment où j'ai réalisé que même au cœur de l'inacceptable, tout peut faire sens. Je me retrouve au seuil de ma nouvelle vie, le regard tourné vers l'avant, le cœur en paix et l'âme confiante. J'étais loin d'imaginer un seul instant que le travail de ma recherche me conduirait là. Ce chemin d'auto-accompagnement aura été le chemin de connaissance, de sens et de confiance.

Ma maîtrise tout comme ma vie sont devenues des territoires pleins de sens et de savoirs. L'itinéraire d'auto-accompagnement en était le chemin et en contenait l'intelligence. Ma vie de praticienne chercheuse repart alors appuyée sur un solide socle : l'espoir que ce chemin parcouru sera utile à bien d'autres. Je voudrais terminer cette écriture sur ces propos enseignants de Serge Lapointe.

« Ma vie, il me semble, n'est pas d'abord une recherche de sens, mais une recherche d'être. Dans l'être, la question du sens s'efface »

Lapointe, 2004

BIBLIOGRAPHIE

- Austry, D. (2008). Séminaire DEA, Université Moderne de Lisbonne, Cours sur l'introspection. Littérature grise, p. 2.
- Autissier, D. (2008). Article sur les salariés en quête de sens dans *Les grands dossiers en sciences humaines*, n°12.
- Autissier, D. et Wacheux, F. (2006). *Manager par le sens. Les clés de l'implication au travail*. Paris : Eyrolles.
- Bégout, B. (1995). *Maine de Biran : la vie intérieure*. Paris : Payot et Rivages, p. 7-43.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Editions Point d'Appui (27-55).
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Doctorat en Science de l'éducation, Université Paris 8.
- Blattchen, E. (2001). L'intégrale des entretiens avec Jean-Yves Leloup. « Noms de Dieux ». Alice éditions.
- Bois, D. (2001). *Le Sensible et le Mouvement*. Paris : Point d'Appui. p. 19-42.
- Bois, D. (2007). Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui, p. 91-98.
- Bois, D. (2006). Séminaire sur la philosophie de l'être -- Courzieu - littérature grise.
- Bois, D. et Austry, D. (2007). *Réciprocités n°1 : Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, p (6-22) - Ivry : Point d'Appui.
- Bois, D. (2008). *Réciprocités n°2 : Processus d'émergence*, p. 6-18. Ivry : Point d'Appui.

- Bois, D. (2008). Séminaire DEA, Université Moderne de Lisbonne, littérature grise, p. 3, 4, 10.
- Bois, D. et Humpich, M. (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*. Ouvrage collectif - Ivry : Point d'Appui.
- Bois, D, Josso, M.C., Humpich, M. (dir.). (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Ivry : Point d'Appui.
- Bois, D (2009), *Réciprocités n°3 : Advenir et démarche de sens*, p. 6-16. Ivry : Point d'Appui.
- Bois, D. et Bourhis, H. (2010). *Réciprocités n°4 : Exploration des concepts du paradigme du sensible* - Biographisation d'un moment de subjectivité corporelle, p. 6-12. Ivry : Point d'Appui.
- Bois, D. (2011). *Réciprocités n°5 : Exploration des potentialités humaines : Intelligence sensorielle et subjectivité corporelle*. Ivry : Point d'Appui.
- Bourhis, H. (1999). *La biomécanique sensorielle*. Ivry : Point d'appui
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master II recherche : Éducation tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Bourhis, H. (2008) Colloque: la mobilisation introspective du sensible, un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. Marrakech.
- Canter Kohn, R. (2002) La démarche clinique de recherche – Intervention au séminaire de DEA de Jean-Louis Legrand.
- Chodron, P. (2002). *Quand tout s'effondre*. Mesnil-sur l'Estrée : la Table ronde.
- Conche, M. (1999). *Temps et destin*, (2^e éd.). Paris : PUF.
- Craig, E. (1988). « La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaine ». Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur.
- Dagot, D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- De La Garanderie, A. (1989). *Défense et illustration de l'introspection*. Paris: Centurion, p. 17-29.

- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives* – hors-série - n°3, bilan et prospectives de la recherche qualitative.
- Delory-Momberger, C. (2004). *Les histoires de vie : De l'invention de soi au projet de formation* (2 éd). Paris : Economica.
- Durckheim, K.G. (1996). *Le centre de l'être*. Paris : Albin Michel.
- Goettmann, A. (2008). *Graf Durckheim : Images et aphorismes*. Paris : Dervy
- Frankl, V. (2006). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Paris : Les éditions de l'Homme
- Gendlin, E. (1984). *Focusing : au centre de soi*. Editions : Le Jour.
- Grondin, J. (2003). *Du sens de la vie*. Québec : Bellarmin.
- Humpich, J. (2007). *Exploration de l'émotion et de la résonance au contact du corps sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, université moderne de Lisbonne.
- Humpich, M. (2009). *Quête du sens et accomplissement de l'être humain in vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ouvrage collectif (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Humpich, M. et Lefoch, G. (2008). *Revue réciprocity n°2: Processus d'émergence*, p. 19-34. Ivry : Point d'Appui.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer, p. 264-281.
- Lambloy, B. (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Ouvrage collectif - Au corps de l'expérience par le focusing : vers l'accomplissement de l'être. P. 63 – sous la direction de Danis Bois et Marc Humpich.
- Lapointe, S. (2010). Rencontre de soi en histoire de vie : l'apport des histoires de vie dans une formation en sens et projet de vie. Article inédit en France. Encontro de si em historia de vida : o aporte das historias de vida na formação em « Sentidos e projeto de vida » in Paula Vicentini Perin, Paula et M.H. Menna Barreto Abraho (organizadoras) *Sentidos, potenciaidades e usos da (auto)biografia*. Sao Paulo : Cultura Academica editora.

- Lapointe, S. (2004) La question de l'être et du sens en histoire de vie. Communication au 10^{ème} symposium du réseau Québécois pour la pratique des histoires de vie. Montmagny.
- Lavelle, L. (1993). *La conscience de soi*. Courtry, France : Christian de Bartillat, éd.
- Leloup, J.Y. (1995). *Aimer... Malgré tout*. Paris : Dervy.
- Leloup, J.Y. (2003). *Un art de l'attention*. Paris : Albin Michel.
- Lipschitz, A. (2009). La voie de l'amoureux, une spiritualité de la relation – vidéos conférences – La voie de l'amoureux.com.
- Paul, M. (2007). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. France : Editions L'Harmattan.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York : Viking, p. 33.
- Ouvrage collectif. (2005). *Pourquoi j'irai travailler ?* Paris : Editions d'Organisation.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd). Paris : Armand Colin.
- Pauchant, T. (1996). *La quête du sens : gérer nos organisations pour la santé des personnes, de nos sociétés et de la nature*. Québec : Editions d'Organisation.
- Paré, A. (1987). Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle – le centre d'intégration de la personne au Québec.
- Roll, J.P. (1993). Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques. *Revue de médecine psychosomatique*, 35, 75-90.
- Rugira, J.M. (2005). La souffrance comme expérience trans-formatrice : ou comment sortir d'un stress post-traumatique : quelques conditions de résilience. Congrès européen sur le stress, douleur et souffrance – Bruxelles.
- Singer, Ch. (2001). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Albin Michel.
- Singer, Ch. (2001). *Du bon usage des crises*. Paris : Albin Michel.
- Taylor, C. (1992). *Grandeur et misère de la modernité*. Québec, Canada : Bellarmin.
- Van Der Maren, J.M. (1999). *La recherche appliquée en pédagogie*. Bruxelles, Belgique. Editions de Boeck-Wesmael.

- Velz, E. (1999). *Démocratiser pour réussir*. Paris ; Bruxelles : De Boeck et Larcier. Université.
- Velz, E. (1992) : *La clé de la réussite scolaire* (n° 229, décembre 1992, p. 43) Education-Formation.
- Vermesch, P. (2008). Introspection et auto-explicitation – Expliciter n°73 : 42-56 <http://www.esconseil.fr/GREX/textes%20vermesch/introspection>.
- Vermersch, P. (1999). L'introspection comme pratique, Version française de "Introspection as practice", in *The View from Within*, F. Varela and J. Shear (eds), Imprint Academic, p. 15-42.

Ouvrages de référence

- Amar, Y. (2005). *L'Effort et la Grâce*. Paris : Albin Michel.
- Autissier, D. et Wacheux, F. (2006). *Manager par le sens. Les clés de l'implication au travail*. Paris : Eyrolles
- Barbier, R. (2008). Krishnamurti, de l'introspection à l'observation, Université Paris 8. LEC, centre de recherche sur l'Imaginaire Social et l'Education, <http://www.barbier-rd.nom.fr/krishnamurtiobservation.html>
- Baribeau, C. (2009) Analyse des données des entretiens de groupe. *Recherches qualitatives*, vol. 28(1), pp 133-148. Université du Québec à Trois-Rivières <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue.html>
- Bois, D (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'Appui, p. 106-108.
- Bourgeois, E. et Nizet, J. (dir.). (1999). *Apprentissage et formation des adultes* (2éd). Paris : P.U.F.
- Buber, M. (1970). *Je et Tu*. Paris : Aubier Montaigne.
- Chandra, R. (1984). *L'aube de la réalité*. Lyon.
- Cheng, F. (2006). *Cinq méditations sur la beauté*. Paris : Albin Michel.
- Courtois, B et Josso, M.C. (1997). *Le projet : nébuleuse ou galaxie*. Lausanne, Paris : Delachaux et Niestlé.
- Davy, M.M. (1976). *La connaissance de soi*. Paris : PUF.

- De Smedt, M. (1986). *Éloge du silence*. Paris : Albin Michel.
- Dionne, L. (2009). Analyser et comprendre le phénomène de la collaboration entre enseignants par la théorie enracinée : regard épistémologique et méthodologique. *Recherches qualitatives*, vol. 28(1), p. 76-105. Université Ottawa.
- Delory-Momberger, C. (2004). *Les histoires de vie : De l'invention de soi au projet de formation* (2 éd). Paris : Economica.
- Duprat, E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Fisette, D. et Barbier, P. Philosophie de l'esprit, in, [http : www](http://www), (pages consultées le 2 mai 2008).
- Formenti, L. (2000). Les histoires de vie dans ma vie, découverte ou invention ?, in L. Formenti. *La formation au cœur des récits de vie*. Paris : L'Harmattan, p. 101-120.
- Gauthier, J.P. (2007). *De l'interdit de l'être au droit d'être : Chemin de trans-formation – vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. Maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski.
- Gendlin, E. (2006). *Focusing au centre de soi* (1^{ère} éd.). Montréal : Éditions de l'Homme.
- Grondin, J. (2005). *L'herméneutique*, 2^e éd. Paris : P.U.F.
- Henry, M. (2004). *Auto-donation : entretiens et conférences*. Paris : Beauchesne.
- Hétu, J.L. (2007). *La relation d'aide : éléments de base et guide de perfectionnement*, 4^e éd. Montréal – Québec : Gaëtan Morin.
- Houde, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*, 3^e éd. Québec-Canada : Gaëtan Morin.
- Josso, M.Ch. (1997). *Cheminer vers soi*. Lausanne, Suisse : L'âge d'homme.
- Josso, M.Ch. (2000). *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : l'Harmattan.
- Josso, M.Ch. (2000). Entre histoires héritées et histoires imaginées, les récits de vie comme exploration de la formation au singulier pluriel. Paris : L'Harmattan.

- Josso, M.Ch. (2008). Conférence au Brésil, les récits d'histoire de vie comme dévoilement des enjeux existentiels de la formation et de la connaissance : des destinées socioculturelles et des projets de vie programmés à l'invention de soi.
- Josso, M.Ch. (2009). Le corps biographique : Corps parlé et corps parlant. *Réciprocités* n°3. Ivry, Point d'appui.
- Jung, C.G. (1996). *Présent et avenir*. Paris : Buchet/Chastel.
- Kaufmann, J.C. (2007). *L'invention de soi*. Barcelone : Liberduplex, p. 5-11.
- Krishnamurti. (1987). *La flamme de l'attention*. Londres : Du Rocher.
- Landry, S. (2007). *Travail, affection et pouvoir dans les groupes restreints*. Québec : Presses de l'université du Québec
- Lapointe, S., Rugira, J.M., Pilon, D. et Gauthier, J.P. (2007) Sa vie, notre histoire : le récit de vie collectif, une pédagogie soignante, dans Mercier, L. et Rhéaume, J. (sous la direction de) *Récits de vie et sociologie clinique*. Québec : les Presses de l'Université Laval.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Michel, J.L. (1991). La distanciation, essai sur la société médiatique. Paris : L'Harmattan, p. 223-256.
- Noël, A. (2008). *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible*. Mémoire présenté à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd). Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahier de recherche sociologique*, n°23, p. 147-181.
- Paul, M. (2007). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. France : Éditions L'Harmattan.
- Pilon, J.M. (2005). L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science action ; in Landry, C. et Pilon, J.M., *Formation des adultes aux cycles supérieurs, quête de savoirs, de compétences ou de sens ?* Ste-Foy : PUQ, p. 69-99.
- Pilon, J.M. (2004). Le traitement des résistances : un chemin à la rencontre de l'autre et de soi. *Interactions*, vol. 8, n°2, p. 73-94.

- Ricard, M. et Trinh Xuan Thuan. (2000). *L'infini dans la paume de la main*. Paris : Fayard.
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Le Seuil.
- Rogers, C. (1998). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod, p. 27-43.
- Roman, Ch. (2007). *Immédiateté du sensible, rapport à l'intuition et développement des compétences*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Salomé, J. (2007). *Le courage d'être soi*. Paris : Pocket.
- Singer, C. (1990). *Les âges de la vie*. Paris : Albin Michel.
- Velz, E. (1999). *Démocratiser pour réussir*. Paris ; Bruxelles : De Boeck et Larcier. Université.
- Weick, K. E. (1995). *Sensemaking Organizations*. USA. Sage Publication.
- Zundel, M. (2006). *Je est un autre*. Québec : Anne Signier.

